Читатель лечит... читателя

Регулярно, каждую зиму я болел **гриппом**. Однажды знакомая посоветовала мне при первых признаках простуды следующий народный рецепт: 0,5 л слегка подогретого сырого молока смешать со свежим куриным яйцом, добавить чайную ложку меда и столько же сливочного масла, тщательно все перемешать и выпить на ночь. У всех родственников и знакомых, которые пользовались этим рецептом, уже утром не было ни насморка, ни кашля.

С. Ананченков. Рига.

Если у ваших детей **болят или гноятся уши**, то необходимо налить в эмалированную кастрюлю стакан воды, опустить туда 5 лавровых листьев, довести до кипения и, отставив, плотно укутать полотенцем на 2—3 часа. Закапать в больное ухо 8—10 капель полученного раствора и 2—3 столовые ложки теплого раствора выпить. Процедуру повторить 2—3 раза.

При первых признаках **«лихорадки» на губах** возьмите обычную спичку с ватой, с ее помощью извлеките из собственного ушного отверстия немного серы и тщательно вотрите ее в больное место. Процедуру достаточно повторить 2—3 раза, и «лихорадка» исчезнет.

Средство от ожогов: отварить вкрутую необходимое количество куриных яиц, извлечь желтки и пережарить их на сковородке на медленном огне до тех пор, пока не получится черная тягучая мазь. Если этой мазью смазать обожженные места, то они заживают не по дням, а по часам.

Р. Лонгинов, г. Цимлянск, Ростовская обл.

Может быть, **больному экземой мальчику**, о котором вы писали, поможет этот рецепт: 50 г уксусной эссенции, свежее куриное яйцо, столовая ложка свиного несоленого смальца. В стеклянную банку положить яйцо, налить в нее эссенции, закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 24 часа. Затем добавить смалец и размешать содержимое до однородной массы. Больные места хорошо промыть и вытереть насухо, потом смазать этой мазью (будет больно, но надо потерпеть хотя бы час). Далее смазать детским кремом. Процедуру необходимо повторить несколько раз. Улучшение наступает сразу.

В. Василенко. Баку.



Рис. В. Солдатова

Правда ли, что если ребенок в детстве переболел свинкой, то в зрелом возрасте ему угрожает бесплодие?

Н. Сидоренко, Краснодарский край

На вопрос отвечает заведующий кафедрой детских инфекций 2-го государственного медицинского института им. Пирогова В. УЧАЙКИН.

ТАКАЯ вероятность действительно существует. Иногда паротит (свинка) осложняется воспалением половых желез, что впоследствии может привести к бесплодию. К счастью, у детей (а свинкой болеют обычно дети до 12 лет) такие осложнения бывают редко. В переходном возрасте и у взрослых подобные осложнения после свинки встречаются в несколько раз чаще.

...НЫЙ ДОЛГ СССР ДОСТИГ ПРИМЕРНО 800 МЛРД. РУБ.

Правда ли, что советские дипломы не признаются в других странах?

В. Аскеров, Сыктывкар

На вопрос отвечает заведующий Научно-исследовательским центром международного образования, доктор исторических наук А. СМИРНОВ.

ЗА РУБЕЖОМ отношение к советским дипломам такое же, как и к дипломам других стран. Работодатели и учебные заведения руководствуются законами и утвердив- [redacted]

Говорят, что иностранцы, приезжающие к нам в страну, платят в гостиницах смехотворно малые деньги. Во сколько же обходится им один день проживания?

Н. Найденов, Смоленск

На этот вопрос мы попросили ответить генерального директора советско-финского предприятия «Инфотель» С. СКОБКИНА.

ЗА ВАЛЮТУ в Москве принимают иностранцев 9 гостиниц. Цены проживания в них варьируются от классности отеля. Самым дорогим сейчас является недавно открывшийся «Метрополь». Цены в московских гостиницах за день проживания следующие (в американских долларах) (см. таблицу).

Название	одноместный номер	двухместный номер	люкс
«Белград»	130	150	—
«Космос»	—	290	—
«Интурист»	166	225—341	—
«Международная»	250	270—310	510
«Метрополь»	260	260—410	600—1090
«Пульман»	294	333	480—882
«Россия».	110	144	420
«Савой»	250	300—410	710
«Украина»	130	160—250	300

Они соответствуют примерно расценкам в отелях за рубежом.

Относительно цен в нашем ресторане «Савой», в среднем обед обходится в 100 долл. «Деловой обед» стоит всего 50 инв. руб. (это примерно 30 ам. долл.), хотя такое фирменное блюдо, как, например, порция стерляди, стоит 54, а бутылка дорогого вина — 160 инв. руб. Однако, как правило, знаменитости, проживавшие у нас (Джейн Фонда, Марадона, король Греции Константин, американский миллиардер Райхман), в выборе блюд были довольно скромны.

В «АиФ» № 35 прочитал интервью экс-чемпиона мира по шахматам А. Карпова, где он говорит о том, что чемпион мира Г. Каспаров купил в Америке дом и собирается эмигрировать из СССР. Так ли это?

В. Поэгли, Москва

Наш корреспондент В. ВОЛКОВ обратился с эти...

ВЕГЕТАРИАНЦЫ

ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Если у вас неуравновешенный характер, и вы очень раздражительны, переходите на вегетарианскую пищу. Это рекомендация индийских врачей. Продолжительность жизни «травоядных», как правило, дольше. Кроме того, вегетарианцам меньше угрожают раковые и сердечно-сосудистые заболевания, а соответствующая диета делает организм более выносливым к физическим и нервным нагрузкам.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «АКЦЕНТА»

Состоялась презентация городской студии «Акцент». В ней приняли участие председатель Адмсовета А. П. Рау, его заместители, руководители предприятий города.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

В №61 нашей газеты был опубликован материал «Криминальное обозрение», взятый из областной газеты «Кустанайские новости».

Автор допустила неточность — преступность в городе, наоборот, снизилась по многим показателям.

Зеленая аптека

Раздел ведет доктор медицинских наук, профессор А. Д. Турова

БОЯРЫШНИК

Осенью одновременно с рябиной наливаются, краснеют плоды боярышника. Деревца и кустарники его в эту пору весьма живописны. Но люди издавна знают и о чудодейственной целебной силе растения. В медицине используют его цветки и плоды.

Цветки главным образом боярышника кровяно-красного собирают целыми щитками весной в начале цветения, обязательно в сухую погоду и не по росе. Сушат в сушилках или помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге или ткани.

Плоды собирают спелыми в сентябре — октябре тоже целыми щитками, сушат при температуре 40—50 градусов. Затем отделяют плодоножки, пустые щитки и испорченные плоды.

Боярышник — старинное лечебное средство, применяющееся при сердцебиениях, бессоннице, повышенном артериальном давлении. Врачи прошлого века считали, что он оказывает положительное действие при заболеваниях сердца, усиливает сокращения мышцы, оказывает общее успокаивающее действие на нервную систему.

Лекари добивались полного прекращения болей при стенокардии, когда другие средства уже не давали облегчения.

При атеросклерозе и гипертонической болезни назначают курс лечения 25—30 дней. В результате улучшается общее состояние, уменьшаются или исчезают головные боли, шум в ушах, головокружения, снижается уровень холестерина в крови, артериальное давление.

Клинические наблюдения свидетельствуют о благоприятном влиянии боярышника на систему свертывания крови. Нормализуются ее показатели, нарушенные до начала лечения. После лечения гипертонии отваром плодов стабилизируется электролитный состав крови.

Боярышник рекомендуют при начальных явлениях недостаточности кровообращения, особенно пожилым людям, при болезнях климактерического периода, атеросклерозе и сердечных неврозах, а также как профилактическое средство при нарушении ритма сердца.

В стоматологии боярышник действует успокаивающе при пародонтозе и аллергических состояниях. Из цветков готовят водный настой. Чайную ложку заваривают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 2—3 раза в день до или после еды.

Отвар: одну чайную ложку плодов обливают стаканом холодной воды, медленно доводят до кипения, выдерживают на кипящей водяной бане полчаса. В теплом виде процеживают через марлю и принимают 2—3 раза в день по столовой ложке до еды. Отвары и настои хранят в холодильнике 2—3 дня.

Э. САПОЖНИКОВА,
врач.

так это вырастить ребенка. Те двое моих ребят уже большие, и хотел бы я взять себе какого-нибудь сироту.

Но сколько я ни узнавал,— мало того, что справок нужно ужас сколько, так ведь еще считают, что полноценная семья, когда в доме есть женщина. А что, без женщины я не смогу ребенка воспитать? Да и где ее, хорошую-то, найдешь? Вон они, незамужние, пишут через бюро знакомств: «Надеюсь встретить умного, порядочного, трудолюбивого, без вредных привычек». Каково, а?! Пускай едут за границу, может, такого принца там найдут.

На съезде женщины-депутаты добивались для своих подруг новых льгот. Но, давайте, товарищи женщины, подумаем и о мужчинах: мне вот уже 39 лет, а я не испытал чувства отцовства, и все же мне не дают на воспитание какого-нибудь сироту. Разве это справедливо?..

Валерий А.
Пермская область.

...айте, вашим подписчиком не ...уду. Такая газета мне не ...ужна.

МТИ и АДН

БУДАПЕШТ, 11. (ТАСС). Агентство МТИ распространило сообщение, в котором говорится, что правительство ВНР решило временно приостановить действие соответствующих пунктов соглашения между правительствами ВНР и ГДР от 1969 года и дать возможность гражданам ГДР, находящимся на территории Венгрии и не желающим возвращаться домой, выехать в любую страну, которая готова будет их впустить или принять. Правительство ВНР, отмечается в сообщении, в последние недели постоянно занималось урегулированием этого вопроса. Неоднократно проводились консультации с соответствующими органами ФРГ, в ходе которых подчеркивалось, что решение этого вопроса зависит от двух немецких государств. Однако переговоры между ГДР и ФРГ не принесли результатов. Между тем число граждан ГДР на территории Венгрии, не желающих возвращаться на родину и стремящихся выехать в ФРГ, продолжало увеличиваться. Неспокойное положение сложилось также и на венгеро-ав-

...ры — составляют сейчас до трети всех угодий. В стране живет 14,6 миллиона человек, из них работают (в пересчете на круглогодичную занятость)—4,7 миллиона. Около 268 тысяч человек (5,7 процента работающего населения) заняты непосредственно в сельхозпроизводстве. Они обрабатывают чуть более двух миллионов гектаров земель. И производят...

Здесь автору, хоть он и сам видел, сколько и как производят голландские фермеры, надо перевести дух, уж такими фантастическими выглядят эти цифры. 2960 тысяч тонн овощей, 140,8 тысячи тонн шампиньонов, 1640 тысяч тонн свинины, 557,6 тысячи тонн мяса птицы. В связи с квотами на производство молока и молочных продуктов, установленными «Общим рынком», их производство за последние четыре года несколько снизилось. Так что на пятидесяти тысячах ферм страны ежегодно надаивают сейчас «всего» чуть более одиннадцати миллионов тонн молока. Тут же необходимо отметить, что в процессе «вхождения» Голландии в рамки молочной квоты было отбраковано 270 тысяч коров с годовыми надоями меньше пяти тысяч килограммов. Так что каждая из 1971 тысячи оставшихся в производстве буренок дает в год в среднем 5837 килограммов молока. И какого! Жирностью не менее 4,3 процента и с содержанием белка 3,6. (Позволю себе напомнить, что в СССР производится 106 миллионов тонн молока. Вопрос же о таком его качест-

СОВЕТЫ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Как правильно хранить свежие ягоды и фрукты

Бывает так, что ягоды для зимних заготовок уже закуплены или собраны со своего огорода, а вот до консервирования все руки не доходят. Не расстраивайтесь: большинство плодов при правильном хранении вполне способно подождать, пока вы сможете выкроить для них денек.

ВИШНЯ – для хранения выберите ягоды с плотной темноокрашенной мякотью (светлоокрашенные быстро теряют цвет). При температуре от 0 до +1 градуса они сохранятся 10 – 15 дней, в запаянных полиэтиленовых пакетах при такой же температуре – до месяца.

БРУСНИКА, КАЛИНА, КЛЮКВА – те немногие виды ягод, что без какой-то специальной обработки могут оставаться свежими в прохладном месте до 3 месяцев.

КРЫЖОВНИК лучше хранится недозрелым. При температуре +1 градус он не испортится примерно месяц, а в полиэтиленовом пакете – два месяца.

СМОРОДИНУ ЧЕРНУЮ И КРАСНУЮ следует собирать кистями. Продолжительность хранения ягод в холодильнике – 10 – 15 дней, в полиэтиленовой упаковке – до 40 суток.

СЛИВЫ (при условии, что они не повреждены и не подгнили) без проблем проживут в холодильнике 2 – 4 недели. А такие сорта, как венгерка обыкновенная, венгерка ажанская, остаются свежими до 6 недель. Только собирать их нужно, когда плоды еще твердые, но уже достигли типичной для сорта окраски и величины.

ЯБЛОКИ и ГРУШИ (зимние и предзимние сорта) можно сохранить до весны. Летние же сорта расфасовывают в полиэтиленовые мешочки и хранят в прохладном помещении (до +10 градусов). Мыть или вытирать перед хранением яблоки и груши не рекомендуется, чтобы не повредить восковой налет, защищающий их от гнилостных грибов и микроорганизмов.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ!

Как распознать, чем вы отравились

Ботулизм

«Группы риска» – маринованные и соленые грибы, закатанные в банки под герметичные крышки, кабачковая, баклажанная и другие виды домашней икры, а также смешанные консервы (например, солянка овощная с грибами).

Первые признаки болезни – ухудшение зрения (раздвоение в глазах, туман), расширение зрачков, ощущение сухости и царапанья в горле, спазмы мышц языка. При попытке выпить воды жидкость выливается через нос. Главное же коварство – обычных для пищевого отравления рвоты, болей в животе, температуры, поноса при ботулизме не случается!

Болезнь дает о себе знать часов через 12 (иногда через сутки–двое) после того, как вы отведали испорченных консервов. Сразу же вызывайте «Скорую»! Если не доставить пострадавшего в больницу, может наступить смерть от паралича дыхания. До приезда медиков промывайте желудок теплым 2-процентным раствором соды, дайте больному слабительное.

Грибные отравления

Симптомы проявляются через 5 – 7 часов (если в банке, не дай Бог, оказались ядовитые грибы, то гораздо быстрее): судороги, острая боль в животе, тошнота, рвота, понос, головокружение, редкий пульс. Немедленно вызывайте «Скорую» и отправляйте пострадавшего в больницу. Если вы оказались на даче, до приезда врачей можно сделать промывание желудка, клизму с добавлением настоя ромашки (столовая ложка цветков на 300 мл воды). После этого дайте больному слабительное, согрейте его, заставьте выпить крепкого чая. На голову положите холодный компресс, на живот – грелку.

Отравления компотом и вареньем

Признаки появляются часов через 7 – 8: тошнота, рвота, понос, боль в животе, затрудненное дыхание. Промойте желудок подсоленной водой или слабеньким раствором марганцовки, накормите слабительным, сделайте клизму. Когда рвота прекратится, дайте таблетку активированного угля (заменить можно кефиром или яичным белком). И заставляйте больного как можно больше пить. Сутки после этого лучше поголодать, а затем переходить на слизистые супчики и отвары.

Хиллари всю ж... изменял...

Близкие ... четы К... утверж... с 1977 г... своему н... а потом ... застрел...

ЗА ГОДЫ президентства Клинтона из семейного шкафа «первой четы» Америки на свет Божий вывалилось столько «скелетов», что все больше людей здесь задаются вопросом: а был ли брак Билла и Хиллари действительно освящен любовью или же их отношения - ширма для тайной сделки, по которой супруги во имя высших политических и меркантильных интересов имитируют на публике преданность, хотя давно стали чужими людьми?

Кто первым бросил камень в «обманутую жену»

Но до последнего времени у «первой леди» сохранялась стойкая репутация «обманутой жены», вдоволь натерпевшейся позора от перманентных хождений «на сторону» ветреного супруга. Надо признать, что Хиллари достойно держала удар и раз за разом благородно прощала мужу его измены.

На днях в интервью новорожденному журналу «Ток» она заявила, что связь Билла Клинтона с Моникой Левински была «грехом слабого человека, а не грехом человека порочного», и даже отыскала причину поведения президента в том, что в детстве он подвергся сильному стрессу на почве слишком раскованного поведения матери, которая таскала маленького Билла с собой по ночным барам.

Однако в вышедшей на днях в США книге известного журналиста и писателя Кристофера Андерсена, прозванного критиками «разгребателем грязи», нарисован совсем другой портрет хозяйки Белого дома. По версии автора, Хиллари сама почти двадцать лет успешно «наставляла рога» муженьку и в то же время закатывала ему жуткие скандалы, когда вскрывшиеся адюльтеры президента стали угрожать...

Винс Фостер был другом Билла. И бойфрендом Хиллари?

карьеру, готовясь стать губернатором этого штата. Высокий, представительный Винс нравился женщинам, хотя был, казалось, счастливо женат.

В Литл-Роке кипели

ри Паттерсон - ... эпизод, когда ... ном закутке од... ранов Литл-Ро... нял замлевшу... «дал волю свои...

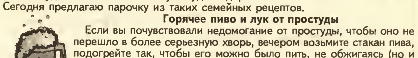
Впоследстви... ли не раз отв...

У кого что болит

А на подушку положи луковицу

Во времена наших прабабушек и прадедушек не было столько лекарств, как сейчас. Поэтому люди сами изобретали способы борьбы с болезнями. Думаю, что в каждой семье есть свои, проверенные на себе, рецепты. Давайте будем обмениваться ими и помогать друг другу. Присылайте, заносите их в редакцию газеты, не забудьте поставить пометку: "Будем здоровы".

Сегодня предлагаю парочку из таких семейных рецептов.



Горячее пиво и лук от простуды

Если вы почувствовали недомогание от простуды, чтобы оно не перешло в более серьезную хворь, вечером возьмите стакан пива, подогрейте так, чтобы его можно было пить, не обжигаясь (но и не пришлось студить).

Наденьте хлопчатобумажную рубашку и под одеяло. Не забудьте приготовить сменную рубашку, чтобы можно было быстро переодеться.

Неплохо на подушку на всю ночь положить свежеразрезанную луковицу.



Будьте здоровы!

Куафер "ЛН"

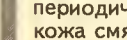
Лосьон из роз

или шиповника эффективнее покупного. Только не делайте слишком много, лучше почаще готовить свежий.

Уложите, сильно не утрамбовывая, в кастрюльку свежие или сухие лепестки роз или шиповника, залейте кипятком так, чтобы вода покрыла лепестки. Дайте постоять 20-30 минут. Затем процедите и добавьте в настой 1 ст. л. яблочного уксуса, щепотку лимонной кислоты или 1 ст. л. любого кислого сока.

Протирайте кожу лица этим лосьоном утром и вечером.

Если в нем замочить листья герани и периодически обкладывать ими лицо, то кожа смягчится, разгладятся мелкие морщинки.



На зубок

Из местных груш

Итак, на килограмм груш (хорошо варить из местных, маленьких, вязких, кисленьких плодов) понадобится 700 г сахара, один лимон и полстакана воды. Груши вымыть, разрезать на четыре части, удалить семечки, сложить в таз и засыпать сахаром, добавить полстакана воды. Как только они пропитаются сахаром, дадут сок, можно начинать варить. Перед началом варки в таз выжмите лимон.



Первый раз следует варить на медленном огне минут пятнадцать-двадцать. Потом дать варенью остыть 5-6 часов и варить второй раз. Теперь уже 10-15 минут, до кипения. Нужно следить за тем, чтобы груши не размякли, а плавали целыми в сиропе. Когда варенье остынет, можно раскладывать по банкам.

[illegible] - "Остров Бабочка". 17.30 - Кешке. 17.35 - [illegible]ал "Крошка Мемоль". 18.[illegible]де-гер". 18.15 - Мультсериал "Шехерезада". 18.40 - Сериал "Саванна". 19.30 - "Жырға айналған аңыз". 19.50 - Көркем фильм "Шарабара" 20.10 - Худ. фильм "Криминальный роман" (Индия). 21.10 - Ертең. 21.20 - Худ. фильм "Криминальный роман". 23.00 - Ауа райы.

ОРТ-КАЗАХСТАН. 8.00 - Новости. 8.10 - "Служу России!" 8.35 - Сериал "Собачье дело". 9.25 - "Я такая, ты такой". 9.35 - "Непутевые заметки". 10.00 - "Пока все дома". 10.35 - "Я - чемпион". 10.55 - "Народ против". 11.40 - "Спасатели". 12.10 - Худ. фильм "Им покоряется небо". 13.55 - "История одного шедевра". 14.10 - Худ. фильм "Вожди Атлантиды". 15.40 - "Реальная музыка". 16.05 - Сериал "Саломея". 17.00 - "Большие родители". 17.30 - "Сами с усами". 18.00 - Новости. 18.15 - "Живая природа". 19.10 - Боевик "Терминатор". 21.00 - Время. 21.30 - Худ. фильм "Канонерка".

ГСТВ "АКЦЕНТ". 7.30 - "Рейдер". 7.45 - Музыкальный канал 31 [illegible] - 8.30 - "Ши[illegible]" (каз. яз.).

ПРОГРАММА

праздничных мероприятий, посвященных Дню города Лисаковска

8 августа

19.00 - Шоу-программа "Лисаковская красавица-2002" - Большой зал ДК "Союз".

9 августа

20.00 - Шоу-программа "Наш парень" - Большой зал ДК "Союз".

10 августа

11.00 - Открытие праздничной программы, концерт творческих коллективов области - Площадь.

14.00 - Открытие праздника "Город - карнавалу!", праздничная программа - Площадь.

19.30 - "Великое карнавальное шествие" - Площадь, улицы горо-

Поздравляем с юбилеем

МАМАЙКО

Ивана Давыдовича!

Неважно ведь, сколько
исполнилось лет,
Важно, что в жизни
остался Ваш след.
В день юбилея хотим
пожелать
Годы свои, как коня,
обуздать.

Бригада отделочников.

[illegible]

поздравляет своих клиентов и горожан с Днем города!

Пользуясь столь замечательным случаем, желаем всем крепкого здоровья, человеческого счастья, душевного спокойствия, оптимизма и благополучия.

Пусть процветает наш город! Выражаем уверенность, что каждый внесет свой вклад в развитие всеми любимого г. Лисаковска.



В материа[illegible] менный пенсионный фонд для современного Казахстана" (№30 от 26. 07. 2002 г.) в 4 колонке (11 строчку сверху) следует читать: "более 6,4 млрд. тенге начисленного инвестиционного дохода" и далее по тексту.

12. 09. 2002 г.

У кого что болит

Перекись водорода - не панацея, но внимания заслуживает

Судя по письмам в "ЗОЖ" помогает при многих болезнях: обострении язвы, аденоме предстательной железы, лейкозе и др.

Советует профессор И. Неумывакин, страстный поклонник метода:

- Берется обычная, подчеркиваем, обычная 3-процентная аптечная перекись водорода. Начинаем с 1-2 капель на 1-2 ст. ложки водопроводной воды три раза в день. Принимать обязательно на пустой желудок. Обязательно! Это значит, за 30-40 минут до еды и не ранее 2 часов после еды. Ежедневно добавлять в каждый прием по капле. То есть на 3-й день - по 3-4 капли 3 раза в день, на 5-й - по 5-6 капель и так далее. Постоянно на 1-2 ст. ложки воды. Довести, таким образом, до 10 капель. Запомните: общее количество принимаемой внутрь перекиси не должно превышать 30 капель в день. Затем перерыв 3-5 дней. Новый цикл можно начинать сразу с 10 капель 3 раза в день на 1-2 ст. ложки воды.

При сегодняшних условиях жизни, экологии, питании человеку постоянно не хватает атомарного кислорода. Но дело не только в этом. Кислород - мощнейший окислитель-чистильщик. Попав в кровь, он окисляет жиры, оказавшиеся на стенках артерий, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов.

А спросите меня, каким образом разбираются с бактериями, грибами, паразитами, вирусами и прочей чужеродной дрянью клетки-киллеры. Первое и главное оружие этих клеток - перекись водорода - H_2O_2, которую они получают из кислорода и воды. Если бы белые кровяные тельца не производили H_2O_2, то Земля принадлежала бы исключительно бактериям.

А вот его совет при аденоме, "ходьба на ягодицах":

- По данным НИИ урологии МЗ РФ, в настоящее время у 40 проц. женщин наблюдается энурез (недержание мочи), чему много причин.

Включите в ритм своей жизни "ходьбу на ягодицах", и проблема будет снята. Упражнение делается так: сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотреть на правое плечо, руками - взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвинуться на 1,5-2 метра вперед, вернуться назад. И так - сколько угодно.

И еще очень важное: во время мочеиспускания вы должны, как будто испугавшись, сокращением мышц сфинктера перекрыть струю и запомнить, как это сделано. Затем в течение дня в любом состоянии: сидя, стоя, лежа, - хоть сотни раз сжимайте и расслабляйте сфинктер. У мужчин в этом месте как раз находится предстательная железа. Вот что пишут мне из Ельни:

"Мой муж со своей аденомой бегал в туалет днем и ночью каждые полчаса, а, начав "ходить" на ягодицах, сейчас ночью встает всего 2 раза. Где вы были раньше со своими простыми рекомендациями?"

Кроме этого, напоминаю, что вышеозначенные упражнения устраняют запоры, выпадение прямой кишки (пролапс), энурез, геморрой, отеки и трофические язвы ног, восстанавливает все функции органов малого таза как у мужчин, так и у женщин, укрепляет ягодичную мышцу, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, что делает походку легкой и пружинистой.

Нас ведет древний мир"

ерегу Тобола. Каждый год перед нами стоит новая задача, которую подсказывает, да-да, не удивляйтесь, от мир. Он словно ведет нас за собой.

Мы начали создавать археологическую карту так называемого Лисаковского микрорайона. Эта работа преследует две цели: тактическую определить, какие памятники истории находятся в зоне разрушений; стратегическую - возможность включения их в туристические маршруты. Хочется верить, что это будет!) Поможет она определить, как шло заселение Лисаковского региона андроновцами. Как выстраивали люди тех времен свои пространства. А это ключ к пониманию их мировоззрения. Эту работу мы ведем совмест...

...коны, человек может найти рукотворные курганы в ландшафте степи. (В настоящее время Эмма Радиковна с помощью фотоаппарата стремится донести до людей то, что видели андроновцы много веков назад. Так *создается удивительная фотовыставка* "Мир глазами андроновца". Но для реализации этого проекта **необходима спонсорская помощь в размере 200 долларов**).

Порадовал нас нынешний сезон и новыми открытиями. На заброшенных садовых участках "Дастархана" мы нашли уникальные захоронения, судя по всему принадлежащие андроновской элите. Здесь мы вновь встретились с проявлением культа камней традиционного для того времени красного цвета. Была найдена жертвенная плита с выдолбленным на нем желобом (см. снимок на 2 стр. "Из тени прошлого восстав"), что приоткрывает тайну ритуалов погребения, а через него ...

...ОСПОДА ПРЕДПРИНИМАТЕЛИ, ПО...ИТЕ ЛИСАКОВЦАМ ЧУДЕСНЫЙ МИР, ...ШЕДШИЙ К НАМ ИЗ ГЛУБИНЫ ТЫ...ЕЛЕТИЙ!

Найдены бляшки с астральным (звездным) орнаментом. И впервые - навершие (пока неизвестно - навершие чего), в котором просматривается стилизация под птицу. Все ранние находки свидетельствовали о том, что андроновцы придерживались геометрических рисунков. Откуда пришли к ним эти новые изображения? Каждая находка порождает все новые и новые вопросы.

В этом сезоне в археологических раскопках участвовало 35 человек из Жезказгана, Караганды, Темиртау, Москвы. Они, прикоснувшиеся к Вечности, вновь и вновь приезжают сюда, чтобы снова почувствовать сочетание древней ауры и современности, которым обладает Лисаковск.

За поддержку, оказанную нашей экспедиции, я благодарю акимат, колледж (лично Ю. Шаврина), ЗАО "Арай", ТОО "Спутник", таксиста г. Остапенко и всех, помогавших нам.

Рассказ начальника экспедиции простого гражданина Вселенной, а по состоянию души - дервиша Э. УСМАНОВОЙ

записала О. БАРАНОВА.



Ларингит

Рекомендуется

Полоскание из свеклы

Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать стакан сока. В него влнть столовую ложку столового уксуса. Этнм раствором полоскать горло 5-6 раз в день. При этом делать один глоток. Процедуру продолжать до выздоровления. Этот раствор можно употреблять также прн фарннгнте н ангнне.

Стоматит

Рекомендуется

Календула (ноготки лекарственные)

Шнроко нспользуются ноготки в качестве протнвовоспалительного и бактерицндного средства при заболеваниях слнзнстой оболочкн рта, ангине, гингивите, пиорее. В этих случаях рекомендуются полоскания ротовой полостн горла водным настоем (10 г цветков на 1 стакан кипятка) или настойкой (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды).

Для профнлактнкн стоматнта, гингнвита раствором настойкн нлн настоем ноготков полоскать полость рта утром н вечером, предварнтельно помасснровав пальцамн десны.

	тіркеу күні, айы, жылы	Жұмыс түрлері
КК	14.10.1997 куәлік №-4206-1937-ГП	Аймақты экологиялық жөнд (көгалдандыру жане көр тендіру), соның ішінде: 1) гүлзарларды күту: қазу, қ сыту, суару; 2) өсімдік қалдықтарын аланды тазарту; 3) бұтақтарды кесу.
ҚК	14.10.1997 куәлік №-4206-1937-ГП	Республикалық және аймақт науқандарын өткізуде көм беру (қоғамдық пікірле сұрау)
ҚК	14.10.1997 куәлік №-4206-1937-ГП	Коммуналдық меншіктің б тұрған объектілерін күзету
КК	14.10.1997 куәлік №-4206-1937-ГП	Емдік шөптерді өсіру, сон ішінде: 1) құнарлы жерді түйреу, т мамен құнарлы жерле тегістеу; 2) шөптерді егу; 3) күтім жасау, қопсыту, б пырдату, суару; 4) аланды өсімдік қалдықта нан тазарту; 5) өсімдіктерді тазарту ж қайта өндеу;
ҚК	14.10.1997 куәлік	Жүргінші және жол ж гіншілер жолдарының бе

24. 10. 2002 г.

' кого что болит

"Настойка молодости"

Взять по стакану сока морковного, свекольного и черной редьки, стакан меда и 1 литр водки. Все смешать и настаивать в плотно закрытых стеклянных бутылках две недели. Хранить в темном месте: можно в погребе (или закопать в землю). Через две недели осторожно перелить настойку в чистую бутылку, осадок вылить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Настойку можно разбавить кипяченой водой. Кончилась одна бутылка - доставайте следующую. И так - пока вся настойка не кончится. Это - курс. Следующий можно повторить через 5-6 месяцев.

Пятое колесо

Ввернуть "**жигулевский**" **выключатель света заднего хода** в коробку передач непросто - рожковым или накидным ключом не подлезешь, а стандартная головка "на 22" сомнет клеммы, а то и отломит их. Решение задачи лежит на поверхности - сточить грани выключателя на 0,5 мм, чтобы подошел стандартный свечной ключ. Он не повреждает датчик, и работать им удобно.

Наркотики... На моем рабочем столе лежат несколько приговоров Лисаковского городского суда. Почти все осужденные - мужчины в возрасте от 21 года до 30 лет (есть и интересное исключение, о котором - ниже). Что общего во всех этих приговорах? Все без исключения осужденные приобретали наркотики "у неустановленного следствием лица". Дмитрий Алексеев, правда, "вспомнил", что это было "лицо кавказской национальности". А Игорь Варфоломеев даже назвал имя продавца - Марат. С Маратом Варфоломеев познакомился в Рудном, потом Марат приехал к нему в гости в Лисако...

...вого компьютерного салона. Во всяком случае, так утверждали на суде сами подсудимые. Любопытно, что Курочкин припрятал анашу за стойкой у администратора, а на другой день там же, в салоне, занялся распространением. Но не на того нарвался! Нарвался на человека, который за несколько минут (!)

...тивно-розыскных мероприят... сотрудниками полиции и с... трудниками таможенного пос... "Лисаковск"...

Если говорить о наказани... то у всех, в зависимости от тя... жести преступления, отягчающи... и смягчающих вину обстоя... тельств, оно разное. Игорь Ва... фоломеев получил три года ли...

Пошел, зная - Приобрел, не зная

ЖитьНеЖить

до покупки обратился в

У кого что болит: лекарства от природы

Хрен и водка, но без хлеба и селедки

В июне-июле нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. И излечение от цирроза печени вам обеспечено.

Пятое колесо

Контролировать уровень масла в коробке передач большинства автомобилей крайне неудобно - приходится иметь дело с труднодоступной пробкой. Просверлите в ней сквозное отверстие и любым способом (пайкой, вклейкой или на резьбе) закрепите в нем трубку-штуцер. На него наденьте прозрачную пластиковую трубку, а второй ее конец выведите в верхнюю часть моторного отсека и закройте пробкой с небольшим отверстием для пропуска воздуха. Теперь, чтобы проверить уровень масла в коробке, надо всего лишь открыть капот. Воспользовавшись трубкой, легко долить масло до несколько большего (примерно на 20 мм) уровня, что многие и рекомендуют для лучшей смазки деталей коробки. Кстати, если вдруг картер коробки треснет от удара, до места ремонта можно добраться, доливая масло через трубочку.

ковские окна". 10.05 - "Рота, подъем!" 10.40 - Сериал "Она написала убийство". 11.30 - Урок английского языка. 11.40 - Сериал "Саранча". 12.10 - "Тілашар". 12.30 - Тоқтар Серік. 13.30 - Фильм детям "Наполеон". 14.50 - Фильм-балет "Старое танго". 15.55 - "Discovery - время открытий". 16.20 - Сериал "Место встречи изменить нельзя". 17.00 - "Лидер XXI века". 18.00 - "ТВ-Бинго". 19.00 - "Апта жаңалықтары".19.10 - Сериал "Одинокий голубь". 20.00 - "Хабар - итоги дня". 20.10 - Сериал "Одинокий голубь". 21.00 - Комедия "Остин Пауэрс: шпион, который меня соблазнил". 22.40 - Музыка. Новости.

ЕЛ арна. 7.55 - Әнұран. 7.57 - "Орта толсын!" 8.00 - Мультсериал "Флинстоун шоу". 8.25 - "Өлең сөздің патшасы..." 8.30 - "Ұзынқұлақ". 15.55 - "Орта толсын!" 16.00 - "Ақиқат ауылы". 16.30 - "Мұхит пен қыз". 16.55 - "Абайдың қара сөздері". 17.00 - "Теңбіл доп". 17.20 - "Азамат". 18.00 - Ұлы музыка, ұлы орындаушылар. 18.35 - "Бауыржан шоу". 20.00 - Азия дауысы. 20.30 - Көркем фильм "Кездейсоқ турист". Соңынан орта толсын.

ҚАЗАҚСТАН-1. 7.55 - Бүгін. 8.00 - "Қазақстан". 9.00 - Ғылым жаңалықтары. 9.15 - "Достық". 9.35 - "Қалаймақан". 9.45 - Мультсериал "Шехерезада". 10.10 - Мультсериал "Крошка Мемоль". 10.35 - "Ақжүніс". 11.25 - Сериал "Остров Бабочка". 11.50 - Бүгін. 17.30 - Кешке. 17.35 - Мультсериал "Крошка Мемоль". 18.00 - "Жүлдегер". 18.15 - Мультсериал "Шехерезада". 18.40 - Сериал "Саванна". 19.30 - Концерт. 20.00 - Көркем фильм "Тасбақаның шебі". 20.30 - Худ. фильм "Обитель любви" (Индия). 21.30 - Ертең. 21.45 - Худ. фильм "Обитель". 23.35 - Ауа райы.

ОРТ-КАЗАХСТАН. 8.00 - Новости. 8.10 - "Армейский магазин". 8.30 - Сериал "Собачье дело". 9.25 - "Я такая, ты такой". 9.35 - "Непутевые заметки". 10.00 - "Пока все дома". 10.35 - "Я - чемпион". 10.55 - "[illegible]". 11.40

Листья хрена: просто и эффективно

от гипертонии. Взять свежие зеленые листья хрена - 3 листа. 2 привязать ко лбу, а один - под левую подмышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое 180/100 или 200/100, можно привязывать хрен на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена. Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление - привязывайте листья хрена, если стало получше - не надо.

На зиму выкопайте корни хрена и храните их в погребе. Как повысится давление, достаньте один или два, помойте, соскоблите ножом верхний слой, разрежьте вдоль на 2-3 части, в зависимости от толщины корня. Опустите корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладывать ко лбу, а третью - под левую подмышку. Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было покраснений, подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

са". 11.30 - Урок английского языка. 11.40 - Сериал "Саранча". 12.15 - "Тілашар". 12.30 - "Мир футбола с LG!" 13.00 - Сериал "Жены и дочери". 14.00 - Мульт-фильм "Ты - особенный". 14.30 - "Жас қанат". 15.20 - "Discovery - время открытий". 16.15 - Худ. фильм "Тени исчезают в полдень". 17.00 - "Лидер XXI века". 18.00 - "ТВ-Бинго". 19.00 - "Жеті күн". 19.45 - Музыка, анонсы. 20.00 - "Жеті күн". 21.00 - Новости на английском языке. 21.30 - Сериал "Бесконечная игра". 22.20 - Драма "Грибоедов-ский вальс".

ЕЛ арна. 7.55 - Әнұран. 7.57 - "Орта толсын!" 8.00 - Мультсериал "Кенди-кенди". 8.25 - "Өлең сөздің патшасы..." 8.30 - "Ұзын құлақ". 15.55 - "Орта толсын!" 16.00 - "Көзкөрген". 16.30 - "Мұхит пен қыз". 16.55 - Абайдың қара сөздері. 17.00 - Азамат. 17.40 - Ұлы дала сазы. 18.00 - "Банды жайлаған Петербор". 18.50 - Мультфильм. 19.00 - Деректі сериал. 19.55 - "Өлең сөздің патшасы..." 20.00 - Азия дауысы. 20.30 - "Таразы". 21.15 - Үнді фильмі "Қып-қызыл оттың ортасында". Соңынан орта толсын.

ҚАЗАҚСТАН-1. 7.55 - Бүгін. 8.00 - "Қазақстан". 9.00 - Сериал "Во имя отца и сына". 9.45 - Ғылым жаңалықтары. 10.00 - "Достық". 10.20 - "Қалаймақан". 10.30 - Мультсериал "Шехерезада". 10.55 - "Ақжүніс". 11.45 - Концерт. 11.55 - Сериал "Тарзан". 12.40 - Бүгін. 17.55 - Кешке. 18.00 - "Жүлдегер". 18.15 - Мультсериал "Шехерезада". 18.40 - Сериал "Отряд "Акапулько". 19.15 - Киноафиша. 19.30 - "Мезгіл". 20.15 - Худ. фильм "Рядовой Прохоров". 20.40 - Концерт. 20.55 - Көркем фильм "Атаманның ақыры", 2 с. 22.05 - Ертең. 22.20 - Худ. фильм "Шипы любви". 00.50 - Ауа райы.

ОРТ-ҚАЗАҚСТАН. 8.00 - Пасха Христова. Трансляция богослужения из храма Христа Спасителя. 9.25 - "Я такая, ты такой". 9.35 - "Библиомания". 9.45 - "Непутевые заметки". 10.05 - "Пока все дома". 10.40 - "Играй, гармонь любимая". 11.20 - Клуб путешественников. 11.55 - "Сами с усами". 12.25 - Худ. фильм "Городские подробности". 13.45 - Комедия "Крепкий орешек". 15.10 - Концертная программа "Кубок юмора". 16.00 - Сериал "Блеск и нищета куртизанок". 17.00 - "Умницы и умники". 17.25 - "СпОРТ-ревю". 17.40 - "Как праздновать Пасху". 18.00 - Новости. 18.20 - Про...

У кого что болит

Всемогущий алоэ

Чтобы избавиться от псориаза, попробуйте вот такой простой рецепт. Для него потребуется 3 крупных листа алоэ и стакан водки. Листья нужно измельчить и засыпать в бутылку, залить водкой. Емкость подержать 3-4 дня в теплом месте. К этому времени настой станет желтоватым. Лечение необходимо проводить следующим образом: пораженные места обмываются теплой водой, а затем смачиваются приготовленным настоем. Через несколько дней после начала этих процедур вы отметите улучшение.

На зубок

Салат "Акация"

Два больших кислых яблока и луковицу мелко шинкуем, перемешиваем и заправляем майонезом. Салат выкладываем на плоское блюдо и разравниваем поверхность. На нее кладем консервированную кукурузу и листики петрушки в виде веточек акации.

Счастья и долголетия.
ОАО "Лисаковск-рудстрой".

Уважаемые педагоги средней школы №6! Дорогой наш классный руководитель Бойко Галина Семеновна!

Благодарим вас за заботу и доброту, которую вы проявляли к нашим детям все эти годы. Душою красивы и очень добры,

трогазосварщик, инженер по техническому надзору. Тел.: 9-21-67, 2-46-64.

ТОО "Универсал-Сервис":
Токарь; электрогазосварщик. Тел. 2-29-18.

КСК "Дружба":
кровельщик с удостоверением; штукатур, электрогазосварщик. Тел. 2-56-48.

ЧП "Клеопатра":
Визажист, косметичка, парикмахер, массажист.

ПХО "Лисаковскгоркоммунэнерго":
Плотник (стаж работы). Тел. 2-59-80.

ТОО "Алина":
Озеленитель, штукатур. Тел. 2-37-45.

КБРУ:
Машинист автогрейдера, машинист крана автомобильного, токарь. Тел.: 9-61-5-59.

ТОО "ВИД":
Вальцовщик, пекарь роторщик. Тел. 2-12-25.

По окончании
Наш адрес: г. К
36, 39-15-18.

Хочу выразить
годарность сосед
ре Гончаровой З.
Т. А., подруге Суха
комым Головаш В.
участковой медиц
Бекмухамбетовой
Я парализована, с
прикована к посте
сяц. Они не остави
оставляют меня в о
внимания, без душ



У кого что болит

Пародонтоз: вам поможет смесь питьевой соды и перекиси водорода

Лечение заключается во втирании в десны смеси питьевой соды и перекиси водорода (сделать кашицу: в одну часть перекиси добавить одну часть питьевой соды, размешать). Каждый день втирать эту смесь утром и вечером. Применение перекиси, по сообщению американского стоматолога д-ра Каммингза, позволяет добиться улучшения состояния десен у 98 пациентов из 100. И снова пример из практики:

- Долорес Динаполи, 52 года, пародонтоз с сильной кровоточивостью десен и постоянными гнойниками. Была показана хирургическая операция по удалению части некрозной ткани десен. После лечения перекисью водорода кровотечение из десен прекратилось, гнойники исчезли.

- Джерри Гарнер, пародонтоз в тяжелой форме. Ему было рекомендовано стоматологом удалить все зубы. Он пролечился с помощью перекиси, в течение 6 последующих лет он не потерял ни единого зуба.

еловек. Из
которые в
да не от-
оплачива-
, а работ-

е.

- 2913 че-
сидии на-
207 тыс.
десь явля-
го работ-
щную по-
2 челове-
век), ПХО
мунэнер-
), “Лиса-
человек),
” (75 че-
еловека) -
ечислять

водители
одолжают
сути своей
зачем пла-
гда биржа
спину од-
ышат де-
ботать?

Биржа-то переполнена, но вот квалифицированных специалистов - по пальцам перечесть. Это, во-первых. А во-вторых, человек с мизерным заработком считает свою такую работу временной и на нужды своего предприятия ему наплевать. Есть ли ему смысл выкладываться на работе? Не отсюда ли вытекают проблемы многих лисаковских фирм?

Но работодатели на комиссии либо скромно отмолчались, либо посетовали: “А из каких средств повышать-то? Нету лишних денег”.

Однако заместитель акима города Вячеслав Советский отметил: если будет решен вопрос со строительством стекольного завода, то моментально начнется отток рабочей силы именно туда, а у предприятий появится большая проблема - проблема кадров. А повышать зарплату вдогонку ушедшим будет уже поздно.

Но, похоже, в настоящее время это беспокоит немногих работодателей, так что пока и вопрос, как платить жилищные субсидии, остался в подвешенном состоянии.

О. ПОЛИВОДА.

Вершки и корешки

Огурцы с характером

Формирование завязи до того, как растение образовало мощную плеть, отрицательно влияет на урожай, приостанавливается рост. Поэтому для правильного развития куста следует отрывать плоды, растущие около земли, когда растение молодое и слабое. Урожай на взрослых плетях надо убирать почаще, не оставляя перезрелых плодов. При уборки урожая нельзя перекладывать плети с места на место или переворачивать их.

Хороший эффект достигается при подкормке птичьим пометом. Для этого его надо предварительно обдать кипятком и дать постоять 7-8 дней на воздухе. Начинать подкормку надо, как только будет сформирован хотя бы один настоящий лист, а заканчивать - при начале цветения.

У кого что болит

От шпор

Возьмите свежий стручок горького перца, разрежьте его вдоль, выньте семена и приложите к пяткам. Закрепите, наденьте носки и ходите, пока перец не высохнет. Потом замените на свежий. Вы и не заметите, как избавитесь от шпор.

На зубок

Сырники без проблем

Хозяйки знают, как порой нелегко справиться с творожной массой, выпекая сырники. Небольшой секрет.

Берем картофель по весу в равных количествах с творогом или чуть меньше. Картофель отвариваем в кожуре и, не давая ему остыть, очищаем и разминаем до однородной массы. Остывшую картофельную массу соединяем с творогом, добавляем немного муки, яйца, соль и хорошо вымешиваем. Из массы делаем круглые лепешки, обжариваем их с обеих сторон в хорошо разогретом подсолнечном масле.

ся только высокопоставленные особы, а теперь он доступен Вам. **КУПИ** один раз - **ПОЛЬЗУЙСЯ** всегда.

МАГ прост в обращении и доступен в цене. Не вызывает болезненных ощущений.

Врачи рекомендуют МАГ.

го приборного завода на территории РК ТОО 95, офис 312, те. /факс 8 (3142) 54-59-87.
: г. Лисаковск - аптеки ТОО "Прима-мед", тел. аптека 5 мкр., д. 7"а", аптека 11 мкр., д. 8.

Нашедшего удостоверение личности №011767893, выданное 26. 02. 2002 г. МВД РК на имя Кувшинова Н. Н., прошу вернуть за вознаграждение. Обр.: 4-12-61, тел. 2-04-19.

УТОЧНЕНИЕ

В тексте объявления о проведении открытого конкурса по госзакупкам, объявленном ГУ "Лисаковский городской отдел образования" в №21 от 24. 05. 2002 г., 6 строчку снизу во второй колонке следует читать: "25 июня 2002 года" и далее по тексту.

УТЕРЯННЫЕ

* удостоверение личности №009187875, выданное 17. 11. 1998 года МВД РК на имя Бабаджановой С. М., считать недействительным.

* удостоверение личности №009235316, выданное 26. 02. 1999 года МВД РК на имя Салымбаевой Р., считать недействительным.

Выражаем искреннюю благодарность коллективу цеха обогащения ТОО "Оркен", лично Квашнину, коллективу узла телекоммуникаций, друзьям, соседям, знакомым за оказанную моральную и материальную помощь в организации похорон нашего папы и дедушки Лузина Владимира Георгиевича. **Дети, внуки.**

Коллектив ГКП "Костанайгаз" выражает искреннее соболезнование механику лисаковского цеха газоснабжения Елемесову К. Е. по поводу безвременной кончины

БРАТА.

Куафер "ЛН"

Как бороться с ломкостью ногтей

При ломкости и расслаивании ногтей нужно принимать внутрь витамин А, лучше концентрат, по 10-15 капель три раза в день, ввести в рацион желеобразные продукты - заливные рыбу, мясо, фруктовое желе. Полезно также втирать в ногти крем, содержащий витамин А ("Атласный", "Восторг", витаминизированный "Детский"), жидкость "Кристалл" или двухпроцентный раствор алюмокислых квасцов.

Хорошо укрепляет ногти купание в морской воде или обычной соли (столовая ложка на 1 литр теплой воды). До ванны и после нее надо втереть в ногтевые пластинки крем "Атласный" или "Люкс".

Вершки и корешки

Наловите на лугу или в поле божьих коровок и выпустите их в сад, пораженный тлей, плодовыми клещами, медяницей, щитовками. После этого вам не потребуется химическая обработка.

От сухой мозоли

Сухую мозоль не пожелаешь и врагу своему. Есть один рецепт, как избавиться от нее. В лейкопластыре вырезаем дырочку величиной с вашу мозоль. Наклеиваем, чтобы мозоль оказалась в дырочке. Наливаем несколько капель 70-проц. уксусной эссенции, добавляем любой муки. Делаем лепешечку и накладываем на мозоль сверху, а затем заклеиваем лейкопластырем, также сверху, вместе с тестом. Снимаем через трое суток в тазике с теплой водой с добавлением марганцовки.

Ответы на кроссворд

Ақиқат ауылы". 16.30 - "Мұхит пен қыз". 16.55 - Абайдың қара сөздері. 17.00 - "Теңбіл доп". 17.20 - "Азамат". 18.00 - "Беймәлім Бабируса". 18.30 - "Али-баба және қырық қарақшы". 20.00 - Азия дауысы. 20.30 - "Таразы". 21.20 - Көркем фильм "Қызыл шеңбер". "Орта толсын".

ҚАЗАҚСТАН-1. 7.55 - Бүгін. 8.00 - "Қазақстан". 9.00 - Сериал "Семья". 9.45 - Ғылым жаңалықтары. 10.00 - "Достық". 10.20 - "Қалаймақан". 10.30 - Мультсериал "Шехерезада". 10.55 - "Ақжүніс". 11.45 - Концерт. 11.55 - "Парламент". 12.20 - "Суретші Аманат Назарқұл". 12.40 - Бүгін. 17.30 - Кешке. 17.35 - Детский сериал "Остров Бабочка". 18.00 - "Жүлдегер". 18.15 - Мультсериал "Шехерезада". 18.40 - Сериал "От-



У кого что болит

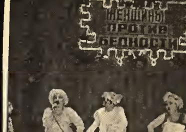
От камней в желчном пузыре

Взять 1 кг (можно и больше - отвар получится более концентрированным) красной свеклы, помыть, почистить, порезать на кусочки (со спичечный коробок), сложить в большую 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами холодной воды, закрыть крышкой, поставить на огонь и довести до кипения; убавить огонь и варить на медленном огне (следить, чтобы кипело) долго - 5-6 часов. Отвар слить, а свеклу натереть на терке и отжать. Жидкость, которая при этом получится, влить в отвар. Если его в итоге получилось больше 1 литра, выпарить в открытой кастрюле до 1 литра. Хранить в холодильнике, но пить теплым, а лучше горячим глоточками.

Схема такая: первую неделю - по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; вторую неделю - по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; с третьей недели и до исчезновения камней - по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пятое колесо

Отвернуть **гайки крепления осей нижних рычагов в передней подвеске "Жигулей"** совсем не просто - это знают многие. Обычно первая же попытка приводит к тому, что болт начинает вращаться в отверстиях балки. Между тем, пока ребра его головки еще не смяты, можно застопорить болт простым способом. Гаечным ключом поворачиваем его так, чтобы одна из четырех граней головки заняла горизонтальное положение. Между ней и балкой плотно вбиваем два-три кусочка ножовочного полотна длиной 40-60 мм и, смочив резьбу проникающей жидкостью, отвертываем гайку.



Ивану Александровичу
СПАСИБОВУ!

Отличная пора -
когда лишь 50.
Когда есть опыт, силы
и желания,
Когда года для Вас
как будто бы стоят,
И в радость свет зари
и утро раннее.

Вас поздравляют администрация, профком и весь коллектив ОАО "Лисаковскрудстрой" с этой датой.

Здоровья,
счастья
и успеха.



...товка для пирогов.

У кого что болит

Чаевые ванночки от кожных болезней

Хочу поделиться с вами рецептом, который избавил меня от экземы. Когда мне было 38-40 лет, не знаю от чего, на подошвах ног и по бокам обеих стоп появились волдыри размером примерно 2 мм. Они были наполнены жидкостью, чесались, лопались, а на их месте возникали новые. Мучился я месяца четыре, ходить было больно. Врач сказал, что это экзема, и прописал мне разные мази, какие, точно не помню, но они не помогали. Наконец подсказали мне такой рецепт. Заварить в тазике черный грузинский чай обычным способом. Количество воды должно быть достаточным, чтобы покрыть ступни. Добавить в чай 3-5 капель пятипроцентного йода и 1 ст. ложку поваренной соли. Температура воды 40-50 градусов. Ноги держать в тазу минут 30, после не вытирать, а подсушить и надеть х/б носки. Лучше делать это на ночь. Я ежедневно принимал чаевые ванночки, и через 5-7 дней все бесследно прошло. После этого случая к врачам по поводу экземы я больше не обращался.

("Вестник ЗОЖ").

20.30 - "Таразы". 21.20 - Көркем фильм "Ұмытылмас жыл". Соңынан орта толсын.

КАЗАХСТАН-1. 7.55 - Бүгін. 8.00 - "Қазақстан". 9.00 - "Достық". 9.20 - "Қалаймақан". 9.30 - Мультсериал "Шехерезада". 9.55 - "Ақжүніс". 10.45 - Сериал "Остров "Бабочка". 11.10 - Бүгін. 17.55 - Кешке. 18.00 - "Жүлдегер". 18.15 - Мультсериал "Шехерезада". 18.40 - Сериал "Саванна". 19.55 - Худ. фильм "На чужбине". 21.10 - Ертең. 21.25 - Худ. фильм "На чужбине". 23.10 - Ауа райы.

ОРТ-КАЗАХСТАН. 8.00 - Новости. 8.10 - "Армейский магазин". 8.35 - Детектив "Точно по расписанию". 9.30 - "Непутевые заметки". 10.05 - "Пока все дома". 10.35 - "Я - чемпион". 10.55 - Док. сериал "Закон джунглей". 11.45 - Худ. фильм "Строгая мужская жизнь". 13.25 - Худ. фильм "Робинзон Крузо". 14.20 - "История одного шедевра". 14.30 - "Тайны забытых побед". 15.00 - "Реальная музыка". 15.30 - "Большие родители". 16.00 - Сериал "Знатоки возвращаются". 17.25 - "Сами с усами". 18.00 - Новости. 18.10 - "Живая природа". 19.10 - Юбилейный вечер М. Танича. 21.00 - Время. 21.30 - Комедия "Силы природы". 23.25 - Боевик "Красное солнце".

ГСТВ "АКЦЕНТ". 8.50 - Мультфильм. 9.00 - Худ. фильм "Станция любви". 10.20 - Док. фильм "Принцесса Диана: правдивая история". 11.10 - Сериал "Ее звали Никита". 12.10 - Комедия "Агент в мини-юбке". 13.35 - "Как стать моделью" (каз. яз.). 14.00 - Муз. канал 31 (каз. яз.). 15.00 - "Шипа" (каз. яз.). 15.20 -

СОЛЬ издревле почиталась на Руси наравне с хлебом. Говорили так: «Без хлеба, без соли худая беседа», «Без хлеба несытно, а без соли несладко», «Без соли стол кривой».

Впрочем, белые кристаллы ценились не только на Руси. Были времена, когда они обменивались на вес золота, а гостей делили на тех, кто «достоин соли» и кто нет.

Проходили века, а обыкновенная поваренная соль так и осталась необходимым продуктом питания. На нашем обеденном столе поселилась

Медицинский лекторий

Солонка на столе

никогда не скудеющая солонка, а вместе с ней в обиход вошла и шутливая поговорка: «Соли не жалей, так есть веселей». И не жалеем. Исследования последних лет показали: цивилизованное человечество ест соли почти в три раза больше физиологической потребности. А это, как предупреждают медики, идет, увы, не на пользу здоровью.

Соль, безусловно, нужна организму: для поддержания определенного солевого состава крови и для удержания необходимого количества жидкости в крови и тканях, для нормальной деятельности нервных клеток, для секреции соляной кислоты в желудке. Но на все эти нужды достаточно пяти граммов соли в сутки — обычной чайной ложки без верха. Привычной же, обычной для подавляющего большинства стала «норма» в 15 г. Соли не жалеют в хлебопечении и консервировании, в производстве колбас, сосисок, сыров, брынзы. Мы привыкли досаливать блюда дома и в столовой, зачастую даже не попробовав их.

Но в чем же вред избытка соли? Ученые объясняют так: избыток хлорида натрия удерживает «лишнюю» воду, что вызывает отек стенок сосудов, они сужиываются, ток крови становится затрудненным, сердцу приходится работать с усиленной нагрузкой, чтобы «прогнать» по сосудам кровь, давление в них повышается, стенки травмируются. А стойкое повышение кровяного давления приводит к гипертонической болезни, которую сегодня именуют «болезнью века», «недугом цивилизации». Судите сами: в развитых странах гипертония встречается почти у каждого пятого жителя — это на сотни-то других болезней!

А между тем есть народности и племена, где гипертонии нет и в помине,— там вообще не добавляют в пищу соль. Выходит, все дело в привычке. А от привычки присаливать еду отказаться способен даже не всякий больной, не то что здоровый. Как же быть?

— Рекомендуем нашу новую соль,— предлагает старший научный сотрудник Института питания АМН СССР, кандидат технических наук Ирина Павловна Славгородская.— Институт питания АМН СССР и Всесоюзный научно - исследовательский центр профилактической медицины Минздрава СССР совместно со Всесоюзным научно-производственным объединением соляной промышленности (ВНТО «Соль», город Артемовск Донецкой области) разработали новые виды соли с пониженным содержанием натрия. Зато увеличено количество калия и магния — веществ, столь необходимых для работы сердечной мышцы. В них-то чаще всего и испытывает недостаток организм. Новая соль — ее назвали профилактической (создана в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний) — рекомендуется всем вместо поваренной при приготовлении и досаливании пищи. Второй вид соли (лечебно-профилактическая) заменяет поваренную в питании людей, страдающих болезнями сердца и сосудов, почек и обмена веществ. Применяется она по рекомендации врачей.

— Новые виды соли прошли испытания, подтвердившие их высокие диетические и лечебные свойства,— рассказывает координатор программы «Первичная профилактика и немедикаментозное лечение артериальной гипертонии в различных регионах СССР» кандидат медицинских наук И. И. Сапожников.— В нашей клинике страдающие гипертонической болезнью получали соль по «слепому» методу, когда ни лечащий врач, ни больной не знали, какую соль — новую или обычную — получают пациенты. У тех, в чье питание входила соль лечебная, анализы показали значительное снижение натрия в организме. У пациентов нормализовалось кровяное давление. Они стали чувствовать себя лучше и, между прочим, на дискомфорт из-за ограничения соли не жаловались.

Новая профилактическая соль ни цветом, ни вкусом не отличается от обычной поваренной, зато позволяет без болезненной ломки устоявшихся пищевых привычек, без «гастрономических» страданий изменить наше питание в пользу здоровья. Новую соль производит Мозырский солеварочный комбинат Белорусской ССР, и любая заинтересованная организация может заключить с ним договор на ее поставку. Кстати, на Западе производят до 40 видов этого продукта. Все они, имитируя вкус обычной соли, содержат пониженное количество натрия, причем каждый вид рассчитан на определенную технологию: для мясных консервов годится одна соль, для рыбных другая, в хлебопечении используют третью.

Еще недавно врачи, объявив соль «белым врагом человечества», призывали нас убрать солонки со стола. Теперь, похоже, этого делать не обязательно: чтобы не навредить здоровью, достаточно насыпать в солонки другую — новую соль.

Л. ЖДАНОВА.

НАШ АДРЕС: Для телеграмм — Москва, 748, улица «Правды», 24. Для писем — 125869, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24. Редакция газеты «Сельская жизнь».

ТЕЛЕФОНЫ:
Для справок 257-29-63
Приемная 257-24-65

Репортаж

Экспортное «меню» Уганды

тически нет нищих. Житель Кампалы может получать мизерную зарплату (например, министр получает до 4000 угандийских шиллингов—20 долларов), но с голоду он не умрет. Примерно раз в месяц горожанин отправляется в родную деревню за сытным крестьянским харчем.

Страна поставляет продукцию сельского хозяйства в Руанду, Танзанию, Кению, Судан, Заир. Широко распространен и нелегальный «экспорт» продовольствия, особенно из приграничных районов. Так, килограмм кофе или рыбы в Уганде стоит около доллара. В соседних Заире или Кении цена на эти продукты питания возрастает уже в восемь раз. Не однажды приходилось наблюдать, как днем через границу (она охраняется лишь в районах контрольно-пропускных пунктов) нескончаемой вереницей тянутся женщины и дети. Можно, не боясь ошибиться, предположить, что под одеждой у них запрятано по паре пакетов кофе.

правительства Национального движения сопротивления (НДС).

Экспортное «меню» страны, как выразился недавно президент Уганды Йовери Мусевени, монокультурно. Оно зависит прежде всего от вывоза кофе, который дает 90 процентов валютных поступлений. Резкое снижение за последние два года на мировых рынках цен на этот продукт привело к образованию многомиллионного внешнеторгового дефицита.

На производстве продовольствия сказываются и климатические изменения, нарушение экологического равновесия в результате хозяйственной деятельности человека. Так, северный район Караможа, население которого живет в основном за счет скотоводства, вот уже второй год страдает от жестокой засухи. Она привела к широкомасштабному падежу скота и частичному голоду. В районах, граничащих с Заиром и Кенией, хищническая вырубка лесов привела к эрозии почв.

здравоохранения. Особое внимание уделяется обеспечению крестьян сельскохозяйственной техникой, инвентарем, удобрениями, семенами. Впервые в истории республики банки получили указание выделять льготные ссуды фермерам. Реализуется план постепенного восстановления пахотных земель и лесопосадок.

На селе развивается кооперативное движение. За период с 1988 по 1989 год количество коллективных хозяйств в деревне возросло с 3,5 до 5,1 тысячи, в них состоит полтора миллиона семей при общем населении страны около пятнадцати миллионов человек.

Эти и другие меры дали быструю отдачу. В денежном выражении темпы роста сельскохозяйственной продукции увеличились в 1987 году по сравнению с 1986 годом на 11 процентов, а в 1988 году по сравнению с предыдущим годом—на 8,5. Сокращение поступлений от продажи кофе правительству удалось в значительной степени возместить за счет вывоза сои, кукурузы, проса, арахиса, рыбы, кожи и других нетрадиционных для Уганды экспортных товаров.

Удачное сочетание колоссальных природных богатств Уганды со смелыми и радикальными мероприятиями правительства дает надежду на то, что страна по праву будет называться «Жемчужиной Восточной Африки».

И. КОЛГАНОВ.
(Корр. ТАСС—специально для «Сельской жизни»).
Кампала.

...льное русло

Франциско оценивается в 7,1 млрд. долларов.

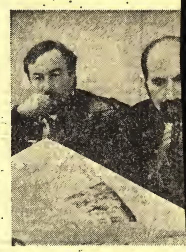
Точное число погибших до сих пор не установлено. По последним данным, их 63. Полная ясность наступит только после окончательного разбора завалов на обрушившемся двухкилометровом участке скоростной автострады номер 880 в Окленде. Необходимая медицинская помощь оказана более 3 тыс. раненых. Специалисты считают, что для густонаселенного района в 6 млн. человек число жертв в результате подобного землетрясения довольно низкое. Важную роль здесь сыграло высокое качество строительных конструкций. Благодаря специальной антисейсмической защите уцелели все небоскребы и многоэтажные административные здания.

ВАШИНГТОН, 25. (Корр. ТАСС). Палата представителей конгресса США одобрила во вторник выделение 2,85 млрд. долларов на оказание помощи пострадавшим от землетрясения в Калифорнии.

Гости редакции

В чем основное содержание перестройки в агропромышленной сфере? Как меняются производственные отношения в советском сельском хозяйстве? Какие проблемы и трудности на пути внедрения арендных отношений в деревне?

Эти и множество других вопросов задали журналистам «Сельской жизни» наши гости — члены делегации Португальской компартии. Интерес их не праздный. Лину Антониу Маркеш де Карвалью — кандидат в члены ЦК ПКП, депутат парламента, заместитель председателя национальной федерации сельскохозяйственных производственных кооперативов; Жоау Фернанду Диаш Серра — кандидат в члены ЦК ПКП, руководитель секретариата сельхозкооперативов провинции Порталегре; Карлуш Жануариу Балтазар Невеш Амару — член комиссии по вопросам сельского хозяйства и по проблемам мелких и средних хозяйств при ЦК ПКП.



В теплой, дружеской беседе незаметно пролетела двухчасовая встреча. Каждая из сторон обогатилась новым знанием, луч-

● *Профилактика рака молочной железы*

Я, ты и болезнь

Смотри, нас трое:
я, ты и болезнь.
Поэтому, если ты будешь на моей стороне, нам будет легче одолеть ее одну.
Но если ты перейдешь на ее сторону, я один не в состоянии буду одолеть вас обоих!
Авиценна.

В настоящее время вопрос профилактики онкологических заболеваний стоит особенно остро, учитывая высокую распространенность и их так называемую «молодость». Врачи всего мира пытаются найти не только универсальное средство для лечения, но и средства профилактики, помогающие предупредить их или диагностировать на ранних стадиях, что существенно повышает благоприятный исход.

Но проблема профилактики основывается, прежде всего, на самосознании и понимании пациентов необходимости ей следовать.

Заболевания молочных желез - наиболее распространенная группа заболеваний среди женского населения.

Профилактика рака молочной железы. Первичная - общегосударственные мероприятия (охрана окружающей среды, соблюдение СанПиНов и СНиПов). Вторичная - генетическая и иммунологическая профилактика. Скрининговые программы. Третичная - обучение методике самообследования молочных желез. Раннее выявление и лечение предраковых заболеваний молочных желез.

Из трех основных направлений борьбы с раком молочной железы - **профилактика, ранняя диагностика и лечение** - наиболее перспективными являются первые два. И не потому, что лечение этого заболевания неэффективно. Напротив, современные комбинированные методы борьбы с ним дают неплохие результаты.

Что надо знать для здоровья груди?

Профилактика рака.

Питание. Продукты с высоким содержанием витаминов А, Е и С - морковь, шпинат, абрикосы, цитрусовые, капуста.

Упражнения для красивой груди. Укрепить мышцы грудной клетки: согните руки в локтях и сильно сцепите пальцы. Теперь резко разведите руки в стороны, преодолев мышечное сопротивление. Обопритесь на стену вытянутыми руками, потом приблизьтесь к ней и - резко оттолкнитесь. «Приземление» должно произойти на вытянутые руки.

Удобный бюстгальтер. Бюстгальтеры с косточками и плотными рельефными швами травмируют грудь. Плотный бюстгальтер (топик), такой, как носят бегуньи, может предохранить нервные волокна в груди от болезненного растяжения.

Хочешь быть здоровой - измени образ питания!

Исключить: жирное, жареное, свинину, черный шоколад, спиртное, в том числе пиво, острую и пряную пищу. Отказаться от приема мяса, выращенного с применением стимуляторов роста, и не кормить этим детей.

Жидкости - не менее 1,5-2 литров в сутки, в том числе зеленый чай, соки, кисломолочное - каждый день до 0,3-0,5 литра в сутки.

Овощи, фрукты - ежедневно!

«Живая вода». Вода, которую вы употребляете для питья и приготовления пищи, должна быть хорошо очищенной. Это может быть родниковая вода или артезианская, но качественная! Воду из крана пить нельзя!

Изменить образ жизни. Простить обиды, простить себя и других, научиться любить весь окружающий вас мир, не обманывать себя и других, не завидовать, не лицемерить, не делать аборты. А главное - с радостью принимать все, что приносит нам новый день.

Противопоказаны: солярий, гормональные противозачаточные.

Самообследование груди. Один раз в месяц на 7-10 день менструального цикла.

Вторичная профилактика рака, или **скрининг,** включает проведение обследований и тестов с целью более раннего выявления заболевания.

Ценность раннего выявления заболевания заключается в том, что представляется возможным обнаружить рак на стадии, когда он носит локальный характер и может быть излечен.

Женщины убеждаются, что у них нет рака молочной железы, а это является наиболее важным потенциальным успехом такого рода программ.

Впервые **маммограмма молочной железы** была получена доктором Salomon в 1913 г., а клиническая маммография была описана доктором Warren в 1929 г. До середины 50-х годов не было сделано сколько-нибудь серьезных попыток провести скрининг среди здоровых женщин. Впервые такая концепция была предложена в 1956 г. доктором Cohen, а в 1958 г. были опубликованы предварительные результаты исследований, полученные благодаря участию в ней 2 тысяч женщин-добровольцев.

Маммография в настоящее время считается надежным методом обнаружения **рака молочной железы** до момента, когда опухоль становится пальпируемой.

Мы хотим обратиться ко всем женщинам всех возрастов. Наша жизнь сложна, полна стрессов и высоких темпов, нам многое надо успеть сделать в этой жизни. Но когда-то наступает пора остановиться и задуматься, кто ответственен за наше здоровье. Ответ на этот вопрос очевиден: только мы сами.

М. ТЕН,
медсестра.
Н. ЛАНЦЕВА,
рентген-лаборант.
«Костанайский областной онкологический диспансер».



III этаж, 4-6

Номера "эконом" и "люкс"

Гостиница "КОНТИНЕНТ+"

Т.: 4-05-12,
8-777-337-56-46,
8-775-266-54-79.

Спутниковое телевидение
Беспроводной интернет



АДВОКАТ

КОВШУН ИННА ЛЕОНИДОВНА

Все виды юридической помощи и защиты

Прием по предварительной записи

Время работы:
в будни с 9 до 18 часов,
суббота - с 9 до 14 часов,
воскресенье - выходной

3 мкр., д. 20, кв. 75
Тел.: 3-16-67,
8-777-376-86-09

ГЛ №0004580 от 22.07.2003 г. МЮ РК

Хлеб для каждой семьи

от костанайской пекарни "ДОСТАРХАН"

на любой вкус:
более 40 наименований
+ еще 5 видов новой продукции!

Европейская торговая марка "La Corteza"

New!

New!

"ЗЕБРА" - выпекается с добавлением солода

"БРЕЦЕЛЬ" - соленый немецкий крендель из пшеничной муки

"ПИРОГ ЗАБАВА" - песочная крошка и заварной крем

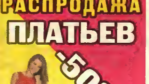
ТОО "ПК ДОСТАРХАН" приглашает к сотрудничеству владельцев магазинов т. 8 (714 2) 28-18-86

Требуется торговый представитель по Лисаковску

Спрашивайте в магазинах города.

г. Костанай, ул. Карбышева, 16

Всегда отличного качества



РАСПРОДАЖА ПЛАТЬЕВ

-50%

маг. "Заря", 3-21



В "Стом&D" ведет прием врач-педиатр

Горбенко Клавдия Дмитриевна

ежедневно с 0[00] до 12[00], кроме среды.
Справки по тел. 4-17-02



"РОМАШКА" 3 мкр.

светильники бра люстры

большой выбор

- лен
- сатин
- ситец...
- и другие ткани в ассортименте

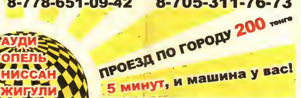
ширина 220 см

КОВРОВ производства Ирана и Турции

10% скидка

ТАКСИ "МАНДАРИН"
2-06-16
8-705-562-12-95
8-778-651-09-42

ТАКСИ "РИКА"
2-07-07
8-775-813-65-45
8-705-311-76-73



ПРОЕЗД ПО ГОРОДУ 200 тенге

5 минут, и машина у вас!

Для нас нет отдаленных городов



КАФЕ "ОЛИМП"

ШАШЛЫКИ
ПИЦЦА
ДОСТАВКА

Поздравляем всех мужчин!

Т.: 4-05-05,
8-775-15-50-197
2 мкр., д. 32
(торговый центр),
ежедневно с 10.00 до 1.00

УЖИН ДЛЯ ЛЮБИМОГО

ДОЛГОЛЕТ

8 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЕКАБРЯ

Какой продукт самый полезный, самый витаминный и самый вкусный? На этот вопрос есть тысячи ответов - и все разные. У каждого фрукта или овоща есть своя неповторимая лечебная изюминка.

Начнем с продуктов повышающих иммунитет, ведь зимой это так важно!

Квашеная капуста полезнее свежей. Она богата витаминами В1, В2, В3, В6 и В9, содержит много витамина С и кисломолочных бактерий, которые даже в кишечнике могут синтезировать новые витамины.

Квашеная капуста противопоказана тем, у кого проблемы со щитовидной железой.

У шиповника самая ценная часть плодов - мякоть. Она содержит органические кислоты, калий, фосфор, железо, магний, медь, марганец, кремний и, конечно, витамин С.

Настои из шиповника не рекомендуется пить беременным, а препараты на основе этого плода противопоказаны при тромбофлебитах, эндокардитах и гастритах.

В черной смородине содержатся витамины С, В, D, Е, Р, К. Эта ягода повышает иммунитет, помогает организму сопротивляться различным заболеваниям, возбуждает аппетит, стимулирует желчевыделение, кроветворение.

Черную смородину нельзя употреблять при тромбофлебитах.

Главное достоинство апельсина - большое количество аскорбиновой кислоты. К тому же фрукт богат витаминами А, В1, В2, РР. Много в нем магния, фосфора, натрия, калия, кальция и железа. Апельсины помогают при простудах, артритах, поднимают работоспособность и улучшают настроение. Апельсин противопоказан людям с болезнями желудка.

В грейпфруте, кроме витамина С, укрепляющего иммунную систему, содержится большое количество биофлавоноидов, которые в 20 раз увеличивают целительное воздействие аскорбиновой кислоты. Этот фрукт снижает количество холестерина и предотвращает болезни сердца. Грейпфруты могут ослабить действие антибиотиков и контрацептивных препаратов.

В болгарском перце много витаминов С, А1, В1, В2, В6 и РР. Он укрепляет кровеносные сосуды, нормализует мозговое кровообращение, предупреждает развитие атеросклероза. Он не рекомендуется людям с тяжелой формой ишемической болезни.

Щавель богат витаминами С, В2, РР, рутином, каротином, магнием, кальцием, цинком, медью, марганцем. Усиливает перистальтику кишечника, снимает неприятные ощущения в климактерический период. Тем, кто страдает заболеваниями почек, печени, щавель противопоказан.

Зеленый лук завершает восьмерку(продуктов-иммуномодуляторов) самых полезных продуктов зимой. Его часто можно встретить на наших столах. И неудивительно: зеленый лук - кладезь витамина С и каротина. У него нет противопоказаний, но не желателен лук тем, кто сидит на диете.

...ЖУ

...пище-
...24 де-
...оне по
...0.

...зить
...Кур-
...й Т.,
...ый и
...ый в

...ИН,
...-18.

Правление ПК «Рассвет» поздравляет членов общества с Новым 2012 годом!

Желаем здоровья, семейного благополучия! Выражаем надежду о недопущении задолженности членских взносов в новом году.

16 декабря 2011 года начал свою работу Лисаковский предвыборный штаб народно-демократической партии «Нур Отан».

Объявляя о своем открытии, мы с уверенностью заявляем, что готовы к проведению кампании.

Основными задачами штаба являются:

- проведение эффективной избирательной кампании;

- разъяснение предвыборной платформы народно-демократической партии «Нур Отан».

Работа будет проводиться в рамках предвыборного законодательства.

...ов қаласы әкімдігінің мәдениет және тілдерді дамыту ...' мемлекеттік мекемесінің 2012 жылдың І тоқсанына ...жеке және заңды тұлғалар өкілдерін қабылдау КЕСТЕСІ

...к	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтарды қабылдау күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері	Байланыс телефоны
...ла- ...ма- ...әне ...ыту ...і » ...тік	Молдабаева Нұрша Қатайқызы	бастық	сарсенбі, 15.00-ден 16.00-ге дейін	Лисаков қаласы, Мир көшесі, 31, №7 кабинет	3-48-96

...приема физических и представителей юридических лиц ...арственном учреждении "Отдел культуры и развития ... акимата города Лисаковска" на I квартал 2012 года

Поздравляем дорогую и любимую мамочку и бабушку
ШЕВЧУК Зою Семеновну
с 70-летним юбилеем!

Пусть печали в твой дом не заходят,
Пусть болезни пройдут стороной!
Мы весь мир поместили б в ладони
И тебе подарили одной!
Но и этого было бы мало,
Чтоб воздать за твою доброту!

Дети, внуки, правнуки.

Утверждено
постановлением акимата
города Лисаковска
от 16 февраля 2011 года №86
«Об определении мест
для размещения агитационных
печатных материалов»

Места для размещения агитационных печатных материалов

1. Город Лисаковск, по следующим адресам:

микрорайон 1: у магазинов «Рассвет» и «Арай», у дома №10;

микрорайон 2: у торгового центра;

микрорайон 3: у магазинов «Махаббат» и «Mega»;

... 4: у торгового центра

ДОЛГОЛЕТ

ЦЕЛЕБНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Чтобы повысить иммунитет, съедайте 2-3 раза в неделю салат из квашеной капусты с подсолнечным маслом.

При весеннем авитаминозе ежедневно ешьте салат из квашеной капусты, заправленный растительным маслом.

Если вы страдаете отсутствием аппетита, выпивайте по 100 граммов капустного рассола в день.

При частых ангинах полощите горло капустным рассолом, разбавленным чистой водой 1:1.

При геморрое и гастрите пейте по 0,5 стакана теплого капустного рассола.

Если у вас высокая температура, пейте капустный рассол по глоточку - он поможет вам восполнить потерю жидкости.

Лечите головную боль квашеной капустой. Для этого смочите ватный диск в рассоле и прикладывайте к вискам. Или сделайте компресс из капусты. Для этого немного отожмите капусту, заверните в марлю, приложите к больному месту и обвяжите голову полотенцем. Держите компресс около часа.

Если вы страдаете частыми запорами, наладить стул вам поможет капустный рассол. Купите в аптеке лист сенны, он продается пакетированным. Насыпьте содержимое пакетика в чайную ложку, положите в рот и запейте капустным рассолом. Такую процедуру достаточно делать 1 раз в день - перед сном.

Квашеная капуста **поможет вам излечиться** от **изжоги.** Для этого достаточно съедать пару ложек за полчаса до еды.

Если вы простудились и испытываете ломоту в теле и боль в груди, пейте капустный рассол - разбавьте его горячей водой в соотношении 1:1.

Если вы больны диабетом, пейте капустный рассол, немного разбавленный водой, с добавлением лимонного сока. Этот целебный напиток поможет вам вывести углеводы из организма.

При болезнях печени лечитесь коктейлем из томатного сока, пополам разбавленного капустным рассолом. Этот коктейль принимайте через полчаса после еды длительно - не меньше 3-х месяцев.

Если вы беременны и страдаете от токсикоза, вам поможет наладить самочувствие и избавит от изнурительной рвоты квашеная капуста или капустный рассол.

Приступы бронхиальной астмы можно снять, если постараться включать в меню салат из квашеной капусты с репчатым луком и подсолнечным маслом.

Капустным рассолом **лечат и ожоги.** Для этого рассол разбавляют прохладной водой 1:1, смачивают бинт и накладывают компресс на больное место, зафиксировав повязкой. Компресс меняют несколько раз в день, по мере высыхания.

Внимание! Из-за достаточно большого содержания в квашеной капусте соли ее лучше промывать в чистой воде и тщательно отжимать перед употреблением. Это касается больных, страдающих гипертонической болезнью, заболеваниями почек, язвенной болезнью желудка, гастритом, панкреатитом и другими болезнями, при которых употребление поваренной соли ограничено.

Примечание: все вышеперечисленные способы лечения возможны только при наличии в доме настоящей квашеной капусты, приготовленной своими руками традиционным способом с полноценным процессом брожения.

ЛИМОН ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

После операции не могла избавиться от температуры. Ежедневно к обеду она поднималась до 39 градусов. От таблеток меня уже рвало, мучила жажда, я выпивала до восьми литров жидкости в сутки, в результате чего образовались страшные отеки. Муж нашел знахарку, которая посоветовала простой рецепт. Лимон с цедрой пропустить через мясорубку, добавить 1 ч. л. питьевой соды и съесть утром натощак. И так три дня подряд. Температура нормализовалась, отеки спали. Через неделю для закрепления успеха я съела еще один лимон с содой.

О. ПЕТРОВА.

ЛЕЧИМ ПИЕЛОНЕФРИТ

Все части черной смородины лекарственные, и весной почки смородины - самое первое средство, которым лечат не только авитаминоз, но и цистит, пиелонефрит, цингу, а также используют в качестве мочегонного и потогонного средства.

Собранные почки сушат в тенечке, разложив в один слой на листе чистой бумаги либо на полотне, а затем хранят в сухом месте, предварительно пересыпав в бумажные пакеты.

Смородиновые почки широко используют при лечении диатеза у детей (делают ванночки), а для того, чтобы поскорее избавиться от пиелонефрита, заваривают настой из почек по следующему рецепту: засыпают в термос полторы ложки сухих смородиновых почек, заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 6-7 часов. Полученный настой выпивают в течение дня за 3-4 приема. Лечиться следует не менее, чем 1,5 месяца.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Совет пенсионеров
Алюминий Казахстана»
КБРУ
но поздравляет юбиляров,
одившихся в апреле:
ковникову Т. П., Кайдаш Ю. И.,
откову А. М., Вотчель А. А.,
кину П. А., Китову П. А.

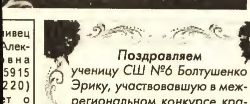
Пусть улыбкой, радостью,
любовью
Сердце полнится всегда.
Крепких сил, энергии, здоровья,
Нежности на долгие года!

Любимую жену
ЯНКОВСКУЮ
Светлану Ивановну
поздравляю с днем рождения!

Ты ангелом рожденная на свет,
И первые цветы дарил не я,
Но все же благодарен я судьбе,
Что полюбил, любимая, тебя.
Мы прожили с тобой немного лет.
Но троицу бог праздником считает.
Пройдет чуть больше сорок лет
И золотая свадьба для тебя, родная!

Муж Владимир.

ивец
Алек-
вна
5915
220)
ет о
ении
ред-
тель-
тель-



Поздравляем
труженика тыла, ветерана труда
ДУБИНИНА
Владимира Тимофеевича
с 80-летием!

В этот день мы хотим пожелать тебе:
Что задумано - пусть исполнится,
Все хорошее - пусть запомнится.
Пусть здоровье будет
до старости,
Мы желаем тебе только радости!

Жена, дети, внуки.

ттік мекемесінде
өкілдерін қабылдау КЕСТЕСІ

...дың ...күні ...ты	Мемлекеттік органның орналасқан жері	Байланыс телефоны
...і, ...00-ге	Красногор селосы, әкімі аппаратының ғимараты	8 (71437) 2-99-40

юридических лиц
орское» на II квартал 2011 года

...мя	Местонахождение государственного органа	Контактный телефон
...00	село Красногорское, здание аппарата акима	8 (71437) 2-99-40

лердің сыбайлас жемқорлық құқықтарын және
телефоны жұмыс істейді.
рон доверия **8 (714-37) 2-99-40** для сообщения
нными служащими.

ИП Бутта Николай Евментьевич (св-во 0 5 9 1 5 №0022664) сообщает о прекращении своей предпринимательской деятельности.



● 3-комн. кв. ул. пл. (2 эт., все счетчики, домофон, окна - пластик, двери - «Декор») на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или на 2-комн. кв. ул. пл + 1-комн. кв.
Т. 8-777-398-81-89.

● 3-комн. кв. ул. пл. (6«а»-8, 7 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. + 1-комн. кв. Варианты.
Т. 4-02-60.

● 4-комн. кв. на двух- и однокомн. кв. или на две 1-комн. кв. с доплатой.

Вакансии

АО «Алюминий Казахстана» КБРУ (т. 6-10-42)
Водитель автобуса, водитель вахтового а/м, горный мастер - 5, инженер технического отдела (автотранспортный цех), механик - 2, начальник отдела капитального строительства, начальник ЖДЦ, оператор АЗС - 2, слесарь по ремонту г/о, токарь - 2, электрогазосварщик, электрослесарь - 2, аккумуляторщик, водитель кат. «С» - 8, водитель а/м «БелАЗ» - 2, машинист автомобильного крана - 2, маши-

ИП Кладченко (т. 3-72-35)
Техник-программист.
ТОО «Декор»
(т.: 2-18-07, 9-20-88, 8-701-588-30-12)
Дизайнер (опыт работы с программой «Coreldraw»).
НПФ «Республика» (т. 3-01-11)
Сотрудники (агенты) - 5, водитель кат. «В».
ТОО «МЦ Мирас» (т. 3-71-11)
Медсестра, повар.
Куржункульское рудоуправление
(т.: 8 (71431) 2-79-08, 2-90-17)
Машинист экскаватора - 6, машинист путевых машин (т. 8 (71431) 2-85-01) - 2.



СИЛЬНОЕ СЕМЯ— МОЩНОЕ ПЛЕМЯ

Зимой вам надо решить, какие культуры будете выращивать, определить, достаточно ли семян, проверить их на всхожесть. При этом надо учитывать, что их прорастание во многом зависит от того, как и сколько лет они хранятся.

Семена моркови, укропа, лука, салата, шпината и других зеленных культур сохраняют всхожесть до трех-четырех лет, сортов капусты — четыре-пять лет. Бобовые, тыквенные и томаты—пять-семь лет. Огурцы—семь-восемь лет. Петрушка, сельдерей и ревень теряют всхожесть через год-два.

Кондиция семян овощных культур высока, если влажность их составляет 14-16 процентов и хранятся они при температуре воздуха 14-16 градусов тепла. Так что все культуры (за исключением огурцов) лучше сеять свежими семенами, полученными в прошлом сезоне.

При наличии большого количества залежавшихся семян можно определить их всхожесть. С этой целью семена моркови, томатов, лука, свеклы выдерживают в воде двое суток, меняя воду два раза в сутки. А семена огурцов, кабачков, капусты, салата держат десять-двенадцать часов и меняют воду три-четыре раза.

Затем берут стеклянную или эмалированную посуду, на дно ее насыпают ошпаренные кипятком опилки, прикрывают промокашкой из ученической тетради или газетной бумагой. Сверху кладут по десять зерен каждой культуры, прикрывают марлей и присыпают слоем (два-три сантиметра) влажных опилок. Их периодически поливают. Температура 20-25 градусов тепла.

Огурцы, кабачки, капуста, редис прорастут на второй-третий день; свекла и фасоль — на четвертый; морковь, лук, салат — на пятый; укроп, петрушка, сельдерей, пастернак — на седьмой день. Если из десяти семян проклюнется шесть-семь, то всхожесть их будет 60-70 проц. То есть, посадочный материал можно весной использовать.

Если семена предварительно не замачивали со сменой воды, то всхожести их надо ждать в два—два с половиной раза дольше.

Алексей **ТРЕТЬЯК**,
агроном.

речения, да и больше узнать казахской культуре в целом.

Итак, праздник начался. В оем вступительном слове учиель напоминает о пяти доброетелях, за которые ратовал оэт — это разум, доброта, орство, скромность и труд, оторые никогда не подведут, е предадут.

ускай ученым не стал,
усть выпал жребий иной,
в жажде знанья залог

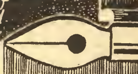
...Для Абая-юноши тяжелым испытанием была разлука с любимой девушкой.

Сцена прощания с Тогжан, которую показали десятиклассники А. Уралбаева и А. Мусаханов (на снимке), позволила нам увидеть неподдельность чувств и чистоту любящего сердца.

Я—твой раб!
Истерзав и дразня,
Ты меня леденишь,
сжигая меня.
Улетит надежда —
и стынет душа,
Прилетит —
и в сердце потоки огня.

Будучи уже известным поэтом, Абай в своих творениях осуждает пороки современного

Из редакционной почты



Обзор писем

Остались позади новогодние здники, а в читательской те еще немало писем со слоии поздравлений, благодарсти в адрес тех, кто оказал мание и поддержку, проявт заботу о других и по наящее время.

от что пишут из школы-ината №1.

«3 детей-сирот из нашей шко...

работавших на хлебозаводе, всячески нам помогаете. Огромное спасибо за внимание, поддержку, без которых жить сейчас очень трудно.

Не зря говорят, хлеб всему голова. У нас он есть всегда, и в этом ваша заслуга».

Автор следующего обращения в редакцию Смирнова Н. П., инвалид, проживает вдвоем с...

Любите ли вы свеклу

Свекла содержит в себе вещества, которые позволяют справиться с самыми серьезными заболеваниями - такими, как рак, диабет, заболевания желудка, язвы, колиты.

Я расскажу, как приготовить чудодейственное лекарство из свеклы.

Нужно помыть, очистить, мелко порезать сырую свеклу и сложить в какой-нибудь сосуд. Затем залить кипятком и сверху положить кусочек ржаного хлеба. Накрыть негерметичной крышкой и поставить на кухне или в комнате - то есть при обычной комнатной температуре. Через неделю-две получится вкуснейший свекольный квас, который вы будете пить с таким удовольствием, что забудете о том, что это лекарство.

И если вы почувствуете, что становитесь здоровее, сильнее, бодрей, то поймете, что это происходит благодаря свекольному квасу.

 Погрузим, разгрузим
Тел. 2-28-38

Поздравляем!

Команда "Арая" по баскетболу по[...] татам республиканских соревнований с[...] пионом Казахстана.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 21

ЕЛ арна. Профилактические ра[...]боты до 15.55. 16.00 - Сериал "Откровения подростков". 16.25 - Док. фильм "Дорогу осилит идущий". 16.45 - "Тілашар". 17.00 - Сериал "Прилив жизни". 17.30 - "Педсовет". 17.50 - "Ералаш". 18.00 - "Город будущего". 19.00 - Сериал "Доктор Марта и ее пациентки". 20.00 - Сериал "Семейные тайны". 21.00 - Драма "Человек, который пла[...]кал". 22.40 - "Идем на футбол".

ВТОРНИК, 22

ЕЛ арна. 9.00 - Сериал "Прилив жизни". 9.30 - "Лучше быть здоровым". 10.10 - Сериал "Доктор Марта и ее пациентки". 11.05 - "Город будущего". 12.00 - Сериал "Семейные тайны". 16.00 - Сериал "Откровения подростков". 16.30 - "Астана - жана кала". 16.40 - "Тілашар". 17.00 - Сериал "Прилив жизни". 17.30 - Док. фильм "Астана - новый город". 18.00 - Сериал "Комиссар Рекс". 19.00 - Сериал "Доктор Марта и ее пациентки". 20.00 - Сериал "Семейные тайны". 21.00 - Драма "Вальмон".



ЯИЧНЫЙ САЛАТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СЫРОМ

Перец сладкий (зеленый, красный, желтый) - 3 стручка, лук репчатый - 1 головка, соль, перец молотый, масло растительное - 4 ст. л., семена тмина - 1 ч. л., сыр - 100 г, яйцо вареное - 8 шт., сок лимонный - 1 лимон.

Яйца и сладкий перец нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Для заправки венчиком взбивают смесь из лимонного сока, соли, молотого перца, растительного масла и тмина.

Подготовленные продукты соединяют, поливают заправкой и дают настояться 10 минут. Сыр разминают и посыпают им салат.

ПЕРЕЦ С ОРИГИНАЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

3-4 больших сладких перца (лучше всего разноцветных). Для фарша: 150 г сливочного масла, 250 г любого сыра, 2 зубчика чеснока, 8-10 ядер грецких орехов, пучок кинзы (можно петрушки или сельдерея).

Перец вымыть, высушить, аккуратно вырезать плодоножки, высыпать семена. Сыр, масло натереть на терке; чеснок отжать; измельчить ядра орехов; порубить зелень. Все перемешать. Этой смесью плотно набить перец и закрыть половинкой ядра грецкого ореха. Убрать в холодильник. Перед подачей на стол нарезать кружочками толщиной 4-5 мм.

ОГУРЦЫ В ОГУРЦАХ

Огурцы, соль, специи.

Перезревшие огурцы натирают на терке, добавляют соль из расчета 1 столовая ложка соли с горкой на 1 л протертой массы. Если огурцы для засолки мелкие, то 1 л хватит для заливки трехлитровой банки.

На дно банки кладут листья черной смородины, хрена, укроп, лавровый лист, несколько долек чеснока и кусочек горького перца (можно добавить горошинки душистого перца, гвоздику и корицу), укладывают слой подготовленных огурцов, заливают огуречной массой, снова слой огурцов и снова слой массы — таким образом заполняют банку полностью. Сверху кладут листья смородины, вишни, хрена, доливают огуречную массу до горлышка банки и закрывают полиэтиленовой крышкой. Хранят в холодном месте.

ПАСТА ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И СЛИВ

Помидоры - 5 кг, яблоки - 1 кг, сливы — 1 кг, репчатый лук - 600-800 г, болгарский перец - 600-800 г (почистить), пряности - гвоздика, черный перец горошек, душистый перец горошек.

Этап 1: Все порезать, сложить в емкость и на небольшой огонь на 1-1,5 часа. Все должно стать мягким, помидоры пустят сок. Обязательно мешать, чтобы не пригорело, деревянной ложкой.

Этап 2: Когда масса полностью остынет, все прокрутить на соковыжималке, чтобы убрать жмых. Получится не совсем сок, но еще не густая масса.

Этап 3: Все это поставить на слабый огонь, посолить, добавить сахар, горький молотый перец. Добавить пряности. Все варить долго - до желаемой густоты (чтобы не пригорело). В конце добавить 60-80 мл уксуса и закатать.

Совет: Можно сложить пряности в марлевый пакетик, опустить в емкость (позже его удалить). Можно добавить чеснок. Варить можно и дольше; чем больше, тем гуще и темнее будет становиться масса. Вываривать можно до 1/3 части от первоначального объема. Чеснок можно добавить в уже готовый продукт на столе.


совет
общественност
5 и 7 микрорайон
поздравляет
с днем рождени
Аллу Андреевну
ЛИХОШЕРСТ,
первостроителя,
ветерана СОМ-5,
самую активную
в работе совета,
и благодарит
за участие
в оформлении
трех альбомов памят
первоцелинников,
участников войны,
первостроителей.
Милая, добрая, нежная, слав
Сколько исполнилось - это н
В жизни желаем быть самой
Нами любимой, необходимой
весел
С такими процентами -
11% 9 месяцев годовых
13% 12 месяцев годовых
Всё у нас будет хорошо
г. Лисаковск, тел. 3-36-5
Ковры, дорожки, паласы, ковровые покрытия
за наличный и безналичный расчет
"Золотой ключик", "АЛИСА", 1 этаж
СДАЕТСЯ
ТОРГОВАЯ
ПЛОЩАДЬ
В ТЦ «ЗОЛОТОЙ
КЛЮЧИК»,
КОРПУС «МИР»
8-701-682-3-782

Садоводу на заметку

Пион – соперник розы

У царицы цветов розы, пожалуй, есть только один соперник - это, конечно же, пион, который расцветает вслед за нарциссами и тюльпанами, наполняя сад нежным ароматом. У растения гармонично сочетается красота цветка, отличающегося разнообразной гаммой окраски, с декоративностью ажурных листьев и всего куста. Недаром в Китае пион культивировался только в императорских садах и в садах вельмож, ибо считался символом знатности и богатства. Любое многолетнее цветочное растение уступает пиону по долговечности. Его кусты цветут и растут на одном месте более 15-20 лет. Пионы любят открытые, без застоя воды, солнечные, защищенные от ветра места. Растения плохо цветут при посадке вблизи деревьев, высоких кустарников и строений. К почве неприхотливы, но лучше растут и цветут на богатых суглинистых черноземах. На тяжелых суглинках образуют более яркие цветы и дольше цветут. На песчаных почвах кусты зацветают раньше, но быстрее стареют. За пионами нужен уход. Регулярно, по мере образования корки, рыхлят почву, в течение вегетационного периода удаляют сорняки, не менее 3-5 раз поливают куст из расчета 10-15 л воды. На хорошо подготовленной для посадки почве применяют фосфорно-калийные удобрения, когда кусты начинают цвести (через 3 года). Их вносят (в виде подкормок, лучше всего при поливе) из расчета 30-50 г на одно растение. Кроме того, можно применять цветочную смесь, золу, разбавленную навозную жижу. Перекармливать пионы не следует, так как при этом кусты сильно разрастаются и плохо цветут. Первые 2 года, чтобы лучше развивалась корневая система, удаляют боковые бутоны. В последующие годы для получения крупных цветов удаляют боковые бутоны, когда они достигают величины горошины. Очень важно правильно посадить пионы. Перед их посадкой яму глубиной 50-60 см и диаметром 60-70 см заполняют почвой, смешанной с торфом и песком, добавляют 100-150 г суперфосфата и калийной соли, на кислых почвах обязательно внесение извести (до 300 г на яму). Во избежание заглубления корней их располагают в яме на небольших камнях и сверху присыпают слоем почвы так, чтобы ростовые почки находились на уровне почвы или на 1-2 см выше. Чтобы избежать солнечных ожогов ростовых почек, оказавшихся на поверхности почвы, насаждение нужно замульчировать опилками, сухими листьями.

Оригинальный рецепт

ШТРУДЛИ

Их готовим так. Тесто замешиваем, как на пельмени, раскатываем в тонкий пласт, смазываем его растительным маслом или маргарином, посыпаем брынзой или творогом, скатываем в очень плотный рулет и нарезаем небольшими ломтиками: во время варки их объем увеличивается вдвое. Отдельно жарим или отвариваем мясо (лучше всего куриное), немного не доводя до готовности, засыпаем его слегка обжаренным луком, сверху кладем очищенную и порезанную кусочками картошку, заливаем водой или бульоном и варим минут 10. Теперь солим, кладем сверху штрудли (вода должна покрывать их на 2-3 пальца), варим еще минут 10, после чего бросаем чеснок, лавровый лист, черный перец горошком, чабрец, снимаем с огня и укутываем полотенцем. Так оставляем на 15-20 минут, чтобы блюдо настоялось.

Почт

Как "мужич

Эта история случилась в АИКе. В авгу года устроился рабочий мужичок туда к ком. Пообещали ему зарплату. Дескать, б бирать бывшие ракетные базы, работа оп ся аж из самой Америки. Сразу отправил на объект, где до ноября демонтировали вание. Но вот с оплатой было плоховато командировочные. Ноябрь и декабрь рабо саковске - конечно, без зарплаты. С 25 дек года отправили мужичка в отпуск без со вплоть до апреля. На 1 мая 1998 года А жал ему зарплату на 48 тыс. тенге, но в уже не обещали.

С 5 мая мужичок написал заявлени ственному желанию. Оформлен он был и полагал, наивный человек, что если о свои рабочие руки АИКу, а покупатель его он может быть свободен от договора.

Но не тут-то было. Ему сказали, что о отработать еще два месяца. Опять трудис но. Мужичок отказался ехать в очередну дировку. Но его уговорили, били на сов

Закон должны знать

То, что "мужичка" по закону уволили правильно, понимает и сама автор письма. Существовала здесь, конечно, устная договоренность на увольнение. Но какая? По словам А. Велижанина, его попросили только разгрузить оборудование и отпускали на все четыре стороны. По словам директора АИКа Н. Афанасенко, Велижанин должен был отработать десять дней, пока ему найдут замену, а он снялся с места через т "очень подвел тие". Кто гово судит не бер время зтого р присутствова циально прав как письмен шения нет, р заявление Ве наложена. А ту не платили вопросы над судебном пор чего не попи ков у нас зак вывод: чтобы

Чрезвычайная ситуаци

Вашу жиз

вы сможете сохранить, если будете куп новленных местах. И зто сказано не д го" словца. За купальный сезон 199 **ники водно-спасательной станции** **выручили из беды 27 человек**, из ни **до шестнадцати лет - шестнадцать.** П никновения ситуаций, когда становитс мой помощь спасателей, традиционные правил использования катамаранов, пер их сил и заплыв за буйки, купание в р ны и в других неустановленных местах. **сенных - 11 взрослых мужчин,** отп купаться под хмельком. Из-за выхода и леднего лодочного мотора зона дейст лей сократилась до 350 метров. В нас ны деньги на приобретение нового мот ны, но пока они будут отправлены по потом привезут зто оборудование, уйде то время. Поэтому спасатели вынужден шлюпкой с веслами и... машиной. Ин дится по берегу, а потом и вплавь до тонущего. Но пока, как говорится, Бог ми как бы не сглазить!

Я поинтересовалась у некоторых ку плотины о том, почему они не идут на

Кроссворд

По горизонтали: 1. Содержание и план деятельности, работ. 6. То же, что ракша. 9. Атмосфера, дух, подготовка к сложной игре. 10. Украин- ски гус



Редактор В. А. КОШЕЛЕВ

НАШ АДРЕС: 459335, г. Лисаковск Костанайской обл., 1 мкр., д. №19 (третий этаж)

НАШ редактора - ственно-полити мических пробл рии -2-23-60, от - 2-64-96, ответс

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

При СТЕНОКАРДИИ С ОДЫШКОЙ рекомендуется принимать чеснок с медом. Взять 1 л. меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, промыть и натереть на терке (можно пропустить через мясорубку). Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 чайныв ложки один раз в день, причем медленно, с расстановками — между приемом каждой ложки по 1 минуте.

* * *

Стакан воды вскипятить, убавить огонь, чтобы вода только слегка кипела. Всыпать туда чайную ложку травы горицвета (адонис весенний) и кипятить на медленном огне не более 3 минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место, чтобы получился настой, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при ТАХИКАРДИИ.

* * *

Одно из наиболее действенных средств при лечении СУСТАВНОГО РЕВМАТИЗМА — березовые почки. Их настаивают на спирту или водке и втирают в область сустава.

люс Лорда" и другие произведения.

Каждый желающий получить "Роман-газету" во II полугодии (независимо от того, подписался он на год или только на I полугодие) должен вновь оформить подписку на II полугодие, заплатив 60 рублей. По многочисленным просьбам читателей Центральное розничио-подписное агентство "Роспечать" дало указание агентствам печати и почтовым отделениям связи о продлении срока подписки до 15 июля с.г. (телетайпограмма 7/1 от 2.06.92 г. за подписью начальника ЦРПА "Роспечать" В.А.Точилкина).

Редакция

САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Необходимо сказать, что механизм сахароснижающего действия трав (в отличие от таблеток) изучен недостаточно, что должно было бы расцениваться как некий фактор неучтенности, фактор риска при лечении. На практике не доводилось видеть выраженных нежелательных побочных явлений, таких как повышенный аппетит и набор веса (как при применении препаратов группы сульфонилмочевины) или заметные диспепсические явления (как при приеме метформина). Особенно, когда травы назначаются в комплексе.

Равно как и таблетки, как и инсулин, травы действуют до тех пор, пока их принимают. Пожизненно. Чудес не будет. Закончили пить траву - закончилось сахароснижающее действие. Добиться редукции диабета второго типа иногда можно, тогда и травки можно не пить, и таблетки, но об этом чуть позже.

Выделяют группу лекарственных трав, которые входят в так называемый «Золотой стандарт» сахароснижающих трав и которые (одна или несколько) обычно входят в сахароснижающие сборы или применяются раздельно. Их несколько. Примерно пять-семь. Это не значит, что остальные травы не будут снижать сахар, но вот основных - пять-семь.

Козлятник лекарственный (Galega officinalis L.)

Используется наземная часть растения. Сахароснижающий эффект приписывается алкалоиду галегину. Галегин работает как синергист производных сульфонилмочевины (манинила, например), под его воздействием увеличивается количество бета-клеток в поджелудочной железе.

Отвар. 20 г травы козлятника залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин., пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

Настой. 20 г травы на 200 мл кипятка настоять в термосе 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день до еды.

Удачно сочетается с эвкалиптом, латуком огородным, шелковицей черной, черникой, грецким орехом, можжевельником обыкновенным.

Ядовит! При длительном применении возможно повышение артериального давления, нарушение функции кишечника.

Черника обыкновенная (Vaccinium myrtillus L.)

Используется наземная часть растения (листья, ягоды). Гипогликемический эффект связан с гликозидами - миртиллином, неомиртиллином.

Отвар. 4 ст. л. на 500 мл воды, закипятить, остудить, процедить. Выпить в течение дня.

Чай. 60 г на 1 литр кипятка. (15 г на стакан воды). Пить как чай.

Ягоды. Есть по 1 стакану в день в течение сезона. Сушеные ягоды - разнообразно, как Бог на душу положит.

Брусника обыкновенная (Vaccinium vitis-idaea L.)

Используемая часть растения - листья, ягоды. Гипогликемизирующий агент не выделен.

Отвар. 20 г листьев залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин., настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Чай. Пригоршню листьев (это около 15 г) заварить как чай (довести до кипения и дать настояться) на стакан воды (200 - 250 мл). Пить 2-3 раза в день как чай.

Ягоды. Есть без меры (около 1 стакана в день в течение сезона). И замоченную в воде бруснику - круглогодично.

Фасоль обыкновенная (Phaseolus vulgaris L.)

Используются стручки (створки плода без семян), желательно собранные свежими, не засохшими на корню. Гипогликемизирующий агент не выделен.

Отвар. 20 г стручков на 200 мл кипятка отваривать 20 мин., долить кипятка до 200 мл, настоять 3-4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 4-5 раз в день. Продолжительность действия - около 8 часов.

Эффект возрастает при одновременном приеме с листьями черники, брусники.

Земляника лесная (Fragaria vesca L.)

Используются листья (пощадите землянику, не обрывайте с одного кустика все листья, а то плодоносить не будет или и совсем погибнет), ягоды.

Отвар. 20 г листьев залить 200 мл кипятка, кипятить при закрытой крышке 5 мин., настоять 30 мин., процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Чай. 1 столовая ложка смеси (поровну) листьев и сушеных плодов заварить как чай (довести до кипения и дать настояться) на 200 мл (стакан воды). Пить как чай и вместо чая 3-4 раза в день.

Шелковица белая (Morus alba L.)

Используемые части - листья, плоды, кора, корни. Гипогликемизирующий агент не выделен.

Также используют Цикорий обыкновенный

10 г измельченного корня залить 200 мл кипятка, кипятить 20 мин., настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 3-4 раза в день до еды.

Девясил высокий

10 г измельченного корня залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин., настоять 3 часа, процедить. Принимать по 2-3 ст. л. 3-4 раза в день, до еды.



Лопух большой

10 г измельченного корня залить 200 мл кипятка, варить 10 мин., настоять 3 часа. Пить по 1-2 столовых ложки 4-5 раз в день.

Овес посевной

Овсяная каша используется как одно из основных диетических блюд при сахарном диабете.

Подорожник большой

10 г листьев залить 200 мл кипятка, кипятить 5 мин., настоять 3 ч., процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3-4 раза в день.

Сахароснижающих трав около сотни. Из этого списка сознательно исключены адаптогены и модуляторы иммунитета. Но этого списка вполне достаточно для того, чтобы при сахарном диабете 2 типа легкой или средней степени тяжести добиться компенсации или субкомпенсации. С пероральными сахароснижающими препаратами или без оных. Важен результат - нормогликемия. Если с помощью диеты и трав не удается добиться компенсации, то нечего зацикливаться на травах. Пейте таблетки, принимайте инсулин, делайте все, что вам скажет эндокринолог. Лишь бы вогнать сахар крови в пристойные цифры.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

3-8-128,
-97-93, в любое время.
4-комн. кв. на двух- и одно-
н. кв. по договоренности.
-82-53.
4-комн. кв. ул. пл. (5 эт., кир-
ный дом, счетчики на г/х
у, ж/д, спутн. ТВ) на 2-комн.
ул. пл. + доплата. Варианты.
6-47-19, т. 3-66-99.
4-комн. кв. ул. пл. (2 эт.) на
комн. кв. ул. пл. с доплатой
рг).
1«а»-56-15, т. 3-12-11.
4-комн. кв. ул. пл. (11-12, нов.
техника, спутн. ТВ, тел., ж/д,
счетчики) на трех- и одно-
мн. кв., на две 2-комн. кв., на
комн. кв. с доплатой.
3-81-70, 3-27-72.
одноэтажный коттедж в п. Ок-
брьском (3-комн., 76 кв. м,
опление, вода, канализация
нтрализованы, кап. гараж, по-
еб, сарай, баня, спутн. ТВ, тел.,
д, огород 10 сот., жел. гараж
д «Газель») на четырех-, трех-
мн. кв. ул. пл. или на две 2-комн.
в. в городе. Варианты.
.: 5-20-58, т. 3-36-47.
дом в в п. Октябрьском (2-комн.,
ве веранды, кладовка, хоз. по-
тройки, 20 сот. земли) на квар-
иру в Лисаковске.
. 2-04-13.
«Фольксваген Т-4» (1992 г.
ып.) на квартиру или продам.
арианты.
.: 8-705-842-09-63, 3-25-13.

считать недействительным.

* договор о приватизации квартиры №8958 от 16. 08. 1993 г., выданный Административным советом Лисаковской СЭЗ согласно постановлению №11 от 26. 02. 1993 г., расположенной по адресу 6-41-79, на имя Лукиной Марии Петровны, Лукина Александра Николаевича, Лукина Станислава Александровича, считать недействительным.

* договор о приватизации квартиры №4770 от 12. 01. 1993 г., выданный Административным советом ЛСЭЗ согласно решению №58 от 07. 12. 1992 г., расположенной по адресу 2-14-27, на имя Крутиенко Веры Петровны, Крутиенко Николая Федоровича, Кашковского Павла Ивановича, считать недействительным.

* договор о приватизации квартиры №1021 от 06. 08. 1992 г., выданный Лисаковской городской администрацией согласно решению №129 от 02. 07. 1992 г., расположенной по адресу 2-18-110, на имя Пинайкиной Евгении Михайловны, считать недействительным.

* договор мены на квартиру №1653-1654, выданный 30. 07. 1994 г., расположенной по адресу 1-21-8, на имя Дудко Натальи Григорьевны, считать недействительным.

Нашедшего приписное свидетельство на имя Лисоченко Ю. В. прошу вернуть за вознаграждение.

Т. 3-79-61.

● одно-, двух-, трехкомн. кв. в любом состоянии.
Т. 8-702-215-10-20.
● 1-комн. кв. в любом состоянии.
Т. 8-705-903-79-83.
● 2-комн. кв. (2-3 эт., за 1,2 млн. т.).
Т.: 8 (714-34) 9-19-02, 8-705-444-65-59.
● 2-комн. кв. ул. пл. (2-3 эт.).
Т. 5-05-01.
● 2-комн. кв. ул. пл. (2-3 эт., за 2 млн. т., 1, 2 мкр. не предлагать).
Т.: 8-777-619-00-15, 3-67-50.
● двух-, трехкомн. кв. (не выше 2 эт., в рассрочку, ипотека, часть наличкой, договор нотариально).
Т.: 8-705-460-89-90, 8-705-701-76-54, 3-26-28.
● гараж (не менее 60 кв. м, желательно теплый).
Т.: 4-08-77, 8-777-268-36-80.
● прицеп для легкового а/м (недорого).
А.: 3-17-74, т. 3-37-46.
● доску 50, 40, 30, 25 мм, шпалы (не пропитанные).
Т.: 3-85-05, 8-777-268-72-18.
● велосипеды «Урал», «Кама» (б/у, не дороже 3 т. т.), сапоги кирзовые (р. 43-46, не дороже 1 т. т.).
Т. 3-64-54.
● музыкальные колонки любой модели.
Т. 4-15-13.
● зл. духовки и 2-конф. эл. плитки (недорого, можно б/у).
Т.: 3-07-58, 8-777-581-97-18.
● ордена, медали, монеты, золото любое (лом), серебро столовое, контактное, КМ, К-52, ПП-3, значки, знаки почета, отличников, фарфоровые статуэтки, телевизор, сот. тел.
Т.: 3-19-37, до 14 ч., 8-705-157-38-19.

и объявления
кой нови"
улыбнется удача!
ОБЪЯВЛЕНИЯ

ться:

ются только купоны,
их 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!
КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

44

Обращаться:

Адрес:____________

Тел.____________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**

3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.

4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), «Визит» (3 мкр.), "Дионис" (4 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Дан" (6 мкр.), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

Хрен да каша — пища наша

ЕШЬ ХРЕН ЕДУЧ — И БУДЕШЬ ЖИВУЧ

НАЗВАНИЕ ЭТОГО растения мы очень часто употребляем в разговорах. Эпитеты, от него образованные, могут характеризовать, пожалуй, что угодно. Хрен растет в любом огороде и очень неприхотлив. Он годится как в еду, так и для лечения различных заболеваний. Например, кашицу, настой и выжатый сок из свежих корней хрена, разведенный водой в пропорции 1:10, применяют для улучшения пищеварения, аппетита, как противоцинготное, мочегонное и отхаркивающее средство при сильных бронхитах. Наружно им лечат радикулиты и суставные боли, заменяя горчичники. При зубной боли хорошо полоскать рот слабым раствором сока хрена. Однако его надо избегать тем, у кого больны почки, так как он может вызвать обострение болезни.

Выкапывать хрен можно до самой зимы, до сильных морозов, пока лопата в землю входит. Но вот хранить корни в домашних условиях довольно сложно: они высыхают и теряют целебные соки. Есть способ, который позволяет без проблем использовать хрен всю зиму. Правда, только в том случае, если у вас достаточно вместительная морозильная камера холодильника.

Для этого хрен надо выкопать, тщательно вымыть и удалить верхнюю бурую корочку с помощью металлической щетки для чистки кастрюль. Затем еще раз сполоснуть, порезать тонкими колечками, разложить по пакетам и сложить в морозильную камеру. Если есть время, перекрутите на мясорубке как можно больше хрена сразу и точно так же сложите в морозильник. Чтобы не рыдать горькими слезами, наденьте на мясорубку полиэтиленовый пакет, закрепив его резинкой. Сверху отверстие, куда кладете колечки хрена, тоже прикройте полиэтиленом. Потом в любое время, достав брикет перемолотого замороженного хрена, от него отламываете нужный вам по величине кусочек, заливаете горячей водой с уксусом, заправляете сахаром, солью, и хрен — приправа к мясу, рыбе, салу, колбасе — у вас готов. А вот несколько оригинальных рецептов “на закуску”.

Хрен с яблоком. В готовый хрен,



заправленный уксусом, солью и сахаром, добавляется натертое яблоко. При этом меньше используйте воды.

Хрен с морковью. К основному хрену добавляется натертая на мелкой терке вареная морковь.

Хрен со свеклой. Вместо моркови на мелкой терке натирается сырая свекла.

Хрен со сметаной. Этот пикантный соус хорош как с рыбой, так и с мясом. Если сюда же натереть сыр (можно колбасный) и мелко порубить зелень, получится паста для бутербродов.

Ешьте хрен и не болейте!

ЕЙ БЫ ПАМЯТНИК СТАВИТЬ

ОШИБКА КОЛУМБА подарила нам вместо обещанного морского пути в Индию с ее изобилием пряностей проторенную через океан дорогу в Америку, откуда пришли картофель, томаты, стручковый перец, подсолнечник, кукуруза... Спустя несколько веков достоинства и преимущества кукурузы оценили молдаване и грузины. Многих она спасала, да и сейчас, чего греха таить, спасает от голода. Наша кухня обогатилась множеством прекрасных блюд из кукурузной муки и крупы.

Уже давным-давно известно, что кукуруза превосходит многие овощи и зерновые по питательности и калорийности. Она богата белками и углеводами, витаминами и редким набором аминокислот.

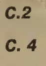
Скажите честно, а вам не приходилось в магазине рассматривать пакет с кукурузной крупой? И не купили вы его только потому, что просто не знаете, как готовить. Так вот, запоминайте, **рецепт очень простой**: один стакан кукурузной крупы залейте двумя стаканами холодной воды и дайте постоять часа два-три. Затем добавьте еще один стакан холодной воды и посолите. Готовить кашу из кукурузной крупы лучше всего в казане на очень маленьком огне и под плотно закрытой крышкой. Минут через 5 после начала варки положите сливочное, а лучше — топленое масло. Да не скупитесь. Кашу, как говорится, маслом не испортишь.

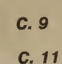
Кукурузная каша хороша как гарнир к мясу с подливом, с тушеными овощами, а на завтрак — с любым вареньем.

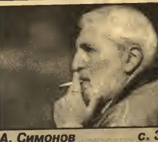
Подготовила
Евгения ГОЛОВИНСКАЯ

ННАЯ РЕФОРМА: ДЛЯ КОГО И ЗАЧЕМ?

Читайте на с. 9







А. Симонов с. 3

НТЫ

АЗАХСТАН

еженедельное приложение



● ЦИТАТА НЕДЕЛИ

Почему-то удары судьбы чаще всего приходятся ниже пояса.

К. Баймулдин, Темиртау

● ВОПРОС — ОТВЕТ

Разъясните, по каким ставкам в этом году взимается налог на земли, выделенные под дачи. Ведь каждый год — новые суммы.

И. Комарова, Алматинская область

Арифметика для дачников

С УЧЕТОМ тех изменений и дополнений, которые были внесены в законодательные акты, регулирующие этот вопрос, в 1997 году ставка налога на земли, пре-

ройки. Но прежде чем приступить к подсчетам, вам придется обозначенную выше цифру умножить на 1,3 — к базовой ставке земельного налога применяется коэффи-

ТАТЕЛЕЙ

Кастрюлька с секретом

Недавно «Труд» сообщал, что причиной массового заболевания детей в Черновцах стало повышенное содержание в окружающей среде талия и алюминия. Значит, пользуясь алюминиевой посудой, мы можем отравиться? (В. Громова, Пенза).

Отвечает А. ЗАЙЦЕВ, руководитель лаборатории Института питания Академии медицинских наук СССР.

Алюминиевые кастрюли, ложки, сковородки безопасны, поскольку на воздухе алюминий окисляется и покрывается достаточно прочной оксидной пленкой, защищающей нас от вредного воздействия алюминия.

Стать опасной для здоровья ваша кастрюлька может лишь если ею неправильно пользоваться. Оксидная пленка разрушается только в сильной кислой или щелочной среде. Поэтому, если вы сварили кислые щи или клюквенный кисель, то не надо оставлять их в алюминиевой посуде надолго—лучше перелить в эмалированную или фарфоровую посуду. Для квашения ее также не следует использовать.

Хозяйки стремятся надраить сковороды до блеска и сокрушаются, что через некоторое время те опять блекнут. Это означает лишь, что защитная пленка, разрушившаяся от усердной чистки, вновь восстановилась. И ваша посуда стала опять безопасной.

ей Эрдэнэт на собственно город и
он, два мощных пилона держат в
по всей окружности которого пере-
русский орнаменты. Город как бы
ом — символом неразрывности уз

УЛЬС ПЛАНЕТЫ

-
,
-
э
з
.
-
-
.
ь
м
э
-
-
-
н

труда готовит равного себе по знаниям и сноровке монгольско-го коллегу. Результатом движения стали крепкие коллективы

дико-санитарная часть, детски дошкольные учреждения и под собное хозяйство. Однако ещ не хватает жилья. Ровно вдво надо увеличить количество мес в детских садах и яслях. Пл ном социального развития ко лектива эти проблемы пред смотрено решить до 1994 год Но копятся другие — ведь жизн не стоит на месте.

Орбита содружества

Кольцо на горе сокровищ

цехов, горнотехнологического

Прежде всего это проблемы

ОДНЫХ ДЕПУТАТО

Неизвестное об известном

КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

Кто не знает лук? Судя по папирусам, это растение возделывалось более сорока веков назад. В рационе воинов Эллады лук был обязателен. Рыцари средневековья не только потребляли лук, но и носили его на груди в качестве талисмана. Лук знают все, знают давно, и тем не менее он почти... неизвестен.

Во всяком случае из 230 видов лука, растущих в нашей стране, возделывается пятьшесть. Наибольшее количество луков, около 190, произрастает в Средней Азии. Всего же на земле свыше пятисот видов лука, и все они чрезвычайно разнообразны. Дикие луки произрастают большей частью на склонах гор от подножий до высоты в четыре километра. Характерно, что отдельные луки селятся не на почве, а на карнизах скал и в осыпях. А один отшельник уединился в песках Каракумов и нигде за пределами песков не встречается. Среди редкостных луков выделяется «лук парадоксальный», который в пределах Средней Азии произрастает лишь в западной части Копетдага, в туркменских субтропиках. Этот диковинный лучок цветет белыми поникшими цветками, отдаленно напоминающими ландыши.

Не все среднеазиатские луки съедобны. У одних в пищу используются листья-перья, у других — только луковицы. Лук в Средней Азии очень популярен. «Кто ест лук, тот не знает мук»,— говорят туркмены. Под названием «пиези анзур» местное население употребляет в пищу луки «гигантский», «стебельчатый» и «лук Суворова». Вкус их отменный, они не горчат — в них до 14 процентов сахара.

Многие луки в весеннем цвету прекрасны. Собранные в шаровидные или зонтичные соцветия, они отливают белой, зеленоватой, розовой, голубой красками. Их цветовая гамма обильна и неповторима. Особенно эффектны луки Копетдага — луки «гигантский», «Кристофа», «Шуберта», сине-голубой», «горнолюбивый» и так далее. Все они легко размножаются семенами либо образующимися вместо цветков луковичками. Достойно сожаления, что дикие луки Средней Азии еще не нашли широкого распространения.

К. ПОПОВ,
научный сотрудник Всесоюзного института растениеводства.
АШХАБАД.

ботает дли-

В странах социализма

СРВ. Размах преобразований

Широкий размах социалистических преобразований — этим прежде всего характеризуется современное положение на Юге Вьетнама. В этом году здесь развернулась кампания по социалистическому преобразованию частного сектора промышленности и торговли. В самом разгаре первый этап коллективизации в деревне. Об успехах социалистических преобразований красноречиво свидетельствуют цифры: только в городе Хошимине за первое полугодие объем промышленного производства увеличился в полтора раза по сравнению с тем же периодом прошлого года. Государство принимает активные меры по улучшению жилищных условий тружеников. В Хошимине за последнее время новые квартиры получили более 10 тысяч семей.

Корр. ТАСС.

ХАНОЙ.

ПНР. Новые электростанции

Нынешний год имеет решающее значение для выполнения всего пятилетнего плана развития польской энергетики. Никогда еще в истории Польши не строилось столько новых энергетических объектов. По плану намечено ввести в эксплуатацию агрегаты общей мощностью 2 млн. 470 тыс. киловатт. Самые крупные стройки этой отрасли промышленности — электростанции «Явожно-3», «Козенице-3», «Рыбник-2», «Поромбка-Жары». На каждой из них устанавливаются мощные турбогенераторы, монтируется современное оборудование. С польскими рабочими, инженерами и техниками плечом к плечу трудятся их советские коллеги, осуществляющие монтаж машин и механизмов, поступающих из Советского Союза.

Корр. ТАСС.

ВАРШАВА.

КНДР. Успехи судостроителей

Большими трудовыми успехами встречают трудящиеся народной Кореи приближающуюся 30-ю годовщину образования КНДР. Рабочие Нампхоской судоверфи спус[...] на воду [...]

● *Завтра - Всемирный день борьбы с диабетом*

Несладкая эта жизнь

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Его цель - привлечь внимание к проблемам заболеваемости, рассказать о новейших достижениях науки, с помощью которых ученые надеются победить диабет. Каждый заболевший и рискующий заболеть заслуживает самого лучшего лечения и профилактики - заявляет Всемирная Организация Здравоохранения. За последние 5 лет число больных диабетом увеличилось на 11%. Сейчас в мире их больше 150 миллионов (почти 5% взрослого населения), и прогнозы экспертов неутешительны - к 2025 году это число удвоится.

Газеты пестрят заголовками: "Диабет сокращает жизнь в среднем на 8 лет!", "Диабет - катализатор смерти!", "К перечню осложнений диабета прибавилось нарушение слуха!", "Эпидемия диабета в США!"... Врачи бьют тревогу - жизнь больного сахарным диабетом вовсе не сладкая. Недостаток физических нагрузок, неправильное питание и, как следствие этого, ожирение - основные причины грозного заболевания, которое называется сахарный диабет. Эта болезнь шагает в ногу с цивилизацией - чем больше для человека удобств, тем меньше он сам движется. В магазинах появились продукты генной инженерии, и почти вся покупная пища содержит если не красители, то уже почти точно - небезобидный глутамат натрия или кучу добавок с литерой «Е». Чем дальше от природы, тем ближе к болезни. Слово "диабет" в переводе с греческого означает "истечение" и, следовательно, выражение "сахарный диабет" фактически читается как "истекающий сахаром" или "теряющий сахар". Это и есть один из характерных признаков заболевания - сахар из организма выводится вместе с мочой.

Заместитель главного врача Лисаковской городской поликлиники по экспертизе временной нетрудоспособности Лидия АЧКАСОВА:

- Самое страшное в диабете - его осложнения. Если болезнь не лечить, не соблюдать диеты, не вести здорового образа жизни - можно с течением времени ослепнуть, остаться без ног, ведь страдают, как правило, сосуды конечностей - кровь плохо сворачивается, на ногах могут образоваться незаживающие язвочки, развиться гангрена и тогда, чтобы спасти больного, нам придется ампутировать такую конечность.

- Что это за болезнь "диабет" и от чего она возникает?

- Диабет - это болезнь поджелудочной железы. Когда она не вырабатывает нужное количество инсулина, организм диабетика перестает усваивать глюкозу. Ее избытки накапливаются, и в результате нарушается весь обмен веществ.

Различают диабет двух типов: 1 - юношеский, самый опасный, - когда в организме вообще не вырабатывается собственный инсулин. Такой диабет бывает врожденным, когда в поджелудочной железе до поры до времени прячется врожденная генетическая поломка. До определенного возраста микродоз инсулина, которые вырабатывает железа, хватает, но потом организм начинает бурно расти... Такой ребенок в прямом смысле сидит на игле - без укола инсулина он жить не может.

Бывает юношеский диабет и приобретенным, например, после сильной травмы, когда повреждается поджелудочная железа. Или после мощного стресса, тогда резко нарушается питание внутренних органов и клетки, которые дают инсулин (Бета-клетки), погибают. При хорошем лечении юношеский

(Окончание на 7 стр.).

СОБСТВЕННИК: ТОО "Редакция газеты "Лисаковская новь" E-mail: lisnov@sunrise.kz В газете используются материалы из Интернета.

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ:
, бухгалтера - 3-23-60, отдела об-
-политической жизни и экономи-
блем, отдела городской жизни,
лодежной политики, рекламы, от-
авки и подписки - 3-64-96, прием-
секретаря - 3-22-63.

Компьютерный набор. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7. Отпечатана в типографии ТОО "Костанайполиграфия". 110007, г. Костанай, ул. Мауленова, 16.

Опубликованные материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Редакция не вступает в переписку по присланным письмам и предлагаемым публикациям. Ответственность за содержание объявлений, рекламы несет рекламодатель. ® - на правах рекламы.

Рег. свид. №1407-Г выдано Министерством культуры, информации и общественного согласия РК 09. 08. 2000 г.
Газета выходит в четверг.
Тираж 5000.
Заказ №2248. Индекс-Л1.

сделан капремонт. В этом числе три школы, ДК "Россия", сети уличного освещения в п. Октябрьском, биотермическая яма в этом же поселке, ряд других объектов. Есть положительные результаты в образовании, культуре. Выросла средняя зарплата и количество рабочих мест. Реализуется ряд инвестиционных проектов.

В то же время акиму необходимо обратить более пристальное внимание на решение следующих проблем: надо усилить содействие внедрению второй очереди технологии обесфосфоривания, запуску титано-циркониевого производства, стройматериалов из местного сырья. Длительное время не решается вопрос строительства водовода в п. Октябрьском. Жилье, обеспечение детей местами в дошкольных учреждениях, недостаток площадей в городской поликлинике - и здесь местной исполнительной власти надо поработать, чтобы добиться положительных результатов.

мощи, поддержки молодых талантов и заканчивая досугом. Программа выполняется в полном объеме.

Работа будет продолжена. В частности, по поиску помещений, где бы различные группы молодежи могли реализовать свои творческие интересы. Остро стоит вопрос обеспечения жильем молодых семей. Требует более индивидуального подхода трудоустройство молодежи.

В обсуждении отчетов участвовали депутаты Ю. Шаврин, Т. Хиврич, Л. Чернова, Д. Мироненко, Г. Киселева, Н. Желтяков.

Т. Хиврич обратила внимание на такой факт: работа с молодежью ведется в городе просто громадная, но тогда почему, получив образование, она уезжает из Лисаковска. Что этому является причиной? Что об этом думает сама молодежь? Надо провести маркетинговые исследования с помощью самих молодых.

Н. Желтяков выразил озабоченность сле-

упускать нельзя. А если нет своих инвесторов, то их надо искать за рубежом.

На сессии маслихата внесены изменения и дополнения в бюджет города. По некоторым статьям доходов произошло увеличение, а по статьям расходов по ряду причин - экономия. Сэкономленные 18,4 млн. тенге распределили на решение других неотложных нужд. К примеру, 2,5 млн. тенге пойдут дополнительно в дошкольные учреждения на увеличение суммы расходов на питание, медосмотры. 1,9 млн. тенге - на содержание городских дорог зимой. 1 млн. тенге - на завершение ремонта фойе ДК "Россия". И таких позиций набралось 13.

Кстати, через бюджетную комиссию координаторами программ запрашивалось 32,2 млн. тенге.

Депутаты внесли изменения в персональные составы ряда комиссий. Рассмотрели они и некоторые другие вопросы.



Состоялся конкурс на звание "Лучший переводчик". 7 переводчиков из госучреждений должны были показать свое мастерство на четырех этапах: перевод на государственный язык официальных документов, синхронный перевод, знание новых терминов, художественный перевод. 1 место заняла Рза Аухатова (центральная городская библиотека), 2 - Ляззат Байменова из школы-гимназии, 3 - Асем Тасанова из отдела экономики и бюджетного планирования.

Им вручены дипломы и денежные премии.

И. И. Семченко присвоено звание Почетного гр

Ходатайство акимата по этому поводу рассмотрели депутаты на сессии маслихата. Такое присвоение происходит раз в пять лет, обычно в очередной юбилей города. На этот раз депутаты пошли на исключение. Иван Иванович в числе первых будущих горожан приехал на строительство Лисаковска и отдал ему всю жизнь. Неоценим его вклад в подготовку энергетиков, личное участие в становлении энергосистемы западного региона Костанайской области. А нравственному, патриотическому воспитанию молодежи, общественной работе он по-

стоянно отдавал графии в Лисак написав замечат нашему городу соучастия в его первостроителе в котором мы ж но. Иван Ивано должительной б фарктов, к котор нее серьезное за

(Окончание.
Начало на 2 стр.).

Несладкая эта жизнь

диабет может не давать осложнений вплоть до среднего возраста. Диабет второго типа - приобретенный, он возникает чаще у людей пожилого возраста. Причина - нарушение обмена веществ, и, следовательно, функций поджелудочной железы. С таким диабетом можно жить. Гуляй, сколько хочешь, где хочешь. Здесь главное - таблетки, здоровый образ жизни и диета. Бывает, что осложнений не наступает по 5-10 лет. Только вот беда - лисаковские больные не придерживаются режима: едят и пьют, сколько хочется и когда им хочется. 90% наших диабетиков не соблюдают ни врачебных рекомендаций, ни диет. На хорошее и правильное питание у большинства из них попросту нет денег. И в результате - такие больные чаще всего умирают от осложнений.

- Какова в Лисаковске статистика заболеваемости диабетом и смертности от его осложнений?

- Каждый год мы выявляем порядка 50 заболевших, а всего на учете на октябрь 2008 года состоит 657 диабетиков. Число больных из года в год примерно одинаковое. В этом году от осложнений сахарного диабета умерли около 30 человек. И так ежегодно.

- Говорят, что в начале года лекарства от сахарного диабета поступают с перебоями?

- Не то слово. Мы выдаем бесплатные лекарства, как правило, с марта по июнь - сразу после того, как примем их от областного Департамента здравоохранения. Сколько получим - столько и раздадим. В этом году я по своим больным подсчитала - в среднем за год один диабетик получает лекарства бесплатно лишь два с половиной раза. Одной упаковки хватает на месяц. Так что реально лекарства от государства больному хватает всего на 2-3 месяца.

- А что же потом?

- Потом - в аптеку. Благо, "Манинил" в среднем стоит 400 тенге за упаковку. Но есть таблетки и поэффективнее, но и подороже.

- А как с инсулином?

- Стоимость картриджа с тремя миллилитрами инсулина - больше 3-х с половиной тысяч тенге. Правда, еще ни один лисаковский больной ни разу не купил ни одного картриджа - мы обеспечиваем их инсулином бесплатно. Да и не продают инсулин в аптеках.

- Что нужно делать, чтобы не заболеть сахарным диабетом?

- Прежде всего, помнить - диабетом может заболеть каждый. Поэтому надо побольше двигаться, вести здоровый образ жизни. Поменьше кушать, особенно мучного и сладкого - полезнее всего увеличить в своем рационе количество фруктов и овощей. Надо беречь свои нервы и нервную систему окружающих вас людей. И, конечно же, не курить, исключить или максимально уменьшить употребление алкоголя. Лисаковцы, помните: в нашем городе уже несколько лет нет своего эндокринолога, а это сказывается и на качестве диагностики, и на лечении! Поэтому, прежде всего, соблюдайте меры профилактики!

ИЗ ИСТОРИИ "САХАРНОГО ДИАБЕТА"

Еще в 100 году нашей эры врач Аретаиус писал: "Диабет - загадочная болезнь". Это высказывание справедливо и по сей день, так как во многом остаются невыясненными причины и самого диабета и его поздних осложнений. В 17 веке врач Томас Виллис впервые обнаружил сладкий привкус мочи у больных диабетом, что впоследствии использовалось врачами для диагностики этой болезни. В 1889 году Пауль Лангерганс обнаружил при микроскопическом исследовании поджелудочной железы характерные скопления клеток, которые назвал "островками", но их значение для организма он объяснить не смог. В том же 1889 Меринг и Минковски вызвали у животных сахарный диабет, удалив поджелудочную железу. В 1921 году исследователям Бантингу и Бесту удалось получить из ткани поджелудочной железы инсулин, который устранял признаки болезни у собаки с сахарным диабетом. В 1922 году инсулин впервые с успехом применили для лечения больного сахарным диабетом. В 1960 была установлена химическая формула инсулина человека, в 1976 из инсулина свиньи был синтезирован человеческий инсулин, а в 1979 году был осуществлен полный синтез человеческого инсулина методом генной инженерии.

Для справки: В США в настоящий момент диабетом болеют более 16 миллионов человек, что на треть больше, чем 18 лет назад, в 1990 году. Особенно увеличилось число заболевших в возрасте от 30 до 39 лет - на 70%. В группе от 40 до 49 лет рост составил 40%. Такую заболеваемость в значительной степени связывают с тем, что американцы становятся все толще, а диабет напрямую связан с избыточным весом. Какова ситуация в нашей стране, можно только догадываться. Или делать весьма приблизительные выводы - абсолютно точных данных заболеваемости сахарным диабетом в Казахстане пока нет.

Е. ШаркО.

ацию
и топ-
объе-
если

спече-
ьюте-
оставь
за от-
ти си-
йство
торо-
орма-
дова-
про-
пред-
азме-
одсо-
алоне

емало
с не-

и информационных систем машины. И, конечно же, всех привлекает универсальность FMS-устройства - оно устанавливается на любой автомобиль. К тому же простота его монтажа и эксплуатации, отсутствие элементов настройки и индикации оборудования, а также невозможность незаметно вмешаться в работу устройства FMS относятся к заметным преимуществам этой системы.

Кстати, эта система может выдавать ряд таких отчетов, которые помогут специалистам автопредприятия продумать рациональные схемы перевозок грузов, в том числе во многом сэкономить ГСМ за счет устранения «левых» рейсов и кражи топлива. Еще бы, ведь устройство учитывает не только количество заправленного и фактически истраченного топлива, его расход в литрах на 100 км, но и рисует графики в двух шкалах, привязанных к календарному времени или к моточасам автомобиля.

ормацией обращайтесь:
Костанай, ул. Карбышева, 32
АМАЗ»).
-705-446-37-99, 8-701-766-67-89.

В 1995 году Европейская организация качества объявила неделю, на которую приходится этот день, неделей качества. Большинство государств Европы, Азии и Америки в эти дни проводят научно-практические конференции и форумы, цель которых подчеркнуть значение высокого качества продукции, услуг, защиты окружающей среды, управления обществом для обеспечения его устойчивого развития, достижения высокого качества жизни граждан.

В преддверии Международного дня качества в филиале АО «Имсталькон» Лисаковской монтажной фирмы проанализированы итоги работы коллектива за 9 месяцев текущего года.

Основные объемы строительно-монтажных работ наш коллектив выполняет за пределами области. Тем не менее, рост объема реализованной продукции за указанный период составил 154 процента, а производительности труда - 149,2 процента. Увеличилась численность персонала до 213 человек. Возросла до 80966 тенге средняя заработная плата.

В третьем квартале текущего года мы сдали обогатительную фабрику «Восход» в Хромтау. Продолжаем работать на реконструкции Донского ГОКа. В настоящее время разворачиваем свою деятельность на объектах месторождения Кашаган Атырауской ний к качеству выполняемых работ. В ряде случаев наличие сертификата, подтверждающего соответствие международным стандартам ИСО-9001, - это обязательное условие при заключении контрактов на производство работ.

В настоящее время руководство фирмы решает задачи по внедрению интегрированной системы менеджмента, соответствующей трем международным стандартам ИСО-9001, OHSAS-18001, ИСО-14001. Эти стандарты позволят более успешно управлять качеством, охраной окружающей среды и безопасностью труда. Основные мероприятия по внедрению интегрированной системы менеджмента запланированы на 2009 год.

Ежегодные проверки действующей системы менеджмента качества филиала АО «Имсталькон» ЛМФ дают положительные результаты, дисциплинируют и обязывают поддерживать все предусмотренные международными стандартами процедуры, а также исполнять инструкции. В случае выявления своевременно устранять указанные замечания. Выполнять законодательные и нормативные требования. Менеджмент фирмы дает возможность эффективно управлять различными процессами и документооборотом, работать в соответствии стов, обученных ультразвуковому контролю. Теперь качество сварочных соединений проверяется не только в цехе изготовления металлоконструкций, но и при монтаже на удаленных объектах.

С успехом используются мощные переносные малогабаритные аппараты резки листового металла, выполняющие сразу два реза, аппараты для снятия фаски металлопроката, магнитные электродрели, которые можно использовать как в вертикальном, так и в горизонтальном положениях. Дорогостоящее оборудование окупается экономией времени, высокой производительностью, качеством выполненных работ.

Каждый работник несет персональную ответственность за качество выполняемых работ, ставя свою подпись в журнале, а сварщики еще и клеймо на сварных конструкциях.

Ежегодная аттестация трудящихся, проверка знаний правил безопасности труда способствуют как качественному, так и безопасному выполнению работ.

Регулярно ведется мониторинг выполненных заказов методом получения отзывов клиентов. Положительные оценки потребителей подтверждают, что наша фирма работает с высокой надежностью и в соответствии с требованиями международного стандарта ИСО-9001.

Подготовлено по материалам ФАО «Имсталькон» ЛМФ.

5/II-09

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ санитарно-эпидемиологическая станция своим письмом от 22. 01. 2009 года информирует о регистрации вспышек ботулизма:

- в Южно-Казахстанской области случай ботулизма с восемью пострадавшими, одна больная скончалась. Причиной отравления послужило употребление в пищу консервированных грибов домашнего приготовления;

- в Алматинской области в с. Кайназар зарегистрирована вспышка ботулизма с числом пострадавших 12 человек от употребления в пищу салата из баклажан домашнего консервирования.

Ботулизм относится к числу тяжелых пищевых отравлений. Возбудитель ботулизма выделяет ядовитое вещество - токсин, представляющий собой самый сильнодействующий из известных в мире ядов. Характерной особенностью этого микроорганизма является способность к размножению и токсинообразованию при почти полном отсутствии кислорода. Такие условия создаются в герметически закрытых банках (консервах), в глубинных участках твердых пищевых продуктов (сырокопченые окорока, колбасы, соленая, вяленая или копченая рыба).

Заражение микробами ботулизма происходит, как правило, при нарушении технологии изготовления продуктов в домашних условиях:

- при неправильном разделывании мяса, рыбы;

- неполной очистке грибов, овощей, фруктов от комочков почвы;

- недостаточной термической обработке продукта.

Изменяются ли продукты, содержащие возбудителей ботулизма и их токсины? В отличие от доброкачественной пищи такие продукты могут иметь специфический запах прогорклого масла, в ряде случаев "щиплющий"

Осторожно ботулизм!

вкус, становятся бледными на вид, рыхлой консистенции. Металлические банки с зараженными консервами часто вздуваются (бомбаж). Однако все эти признаки непостоянны, и пищевые продукты с большой концентрацией ботулинического токсина могут на вид ничем не отличаться от доброкачественных.

Первые признаки болезни появляются спустя несколько часов или несколько дней после приема инфицированного продукта. Больных беспокоит тошнота, тяжесть и боли в области желудка, сухость во рту, головные боли, головокружение, быстрая утомляемость. В тяжелых случаях через несколько часов появляются симптомы расстройства зрения (ослабление зрения, двоение в глазах, "туман" или "сетка" перед глазами). Другая группа симптомов связана с расстройством глотания и речи (неприятные ощущения в горле, затруднение жевания и глотания, хриплость и осиплость голоса, неразборчивая, замедленная речь). Значительно страдает функция желудочно-кишечного тракта (сухость во рту, неутолимая жажда, резкие боли в животе, рвота, вздутие кишечника, запоры). Прогрессирует мышечная слабость. Все эти симптомы развиваются при ясном сознании на фоне нормальной температуры. Течение ботулизма обычно тяжелое. Встречаются легкие и стертые формы болезни с медленным развитием лишь части перечисленных симптомов.

Профилактика ботулизма:

Строгое соблюдение технологии приготовления продуктов в домашних условиях (обработка сырья, банок, термическая обработка продуктов).

Соблюдение температурного режима хранения пищевых продуктов.

Не приобретать продукты домашнего приготовления (изделия из рыбы, мяса, консервированные овощи, грибы) у частных лиц, в киосках.

Не употреблять в пищу продукты, сомнительные по внешнему виду, вкусовым качествам.

А. МАКАНОВА,
заместитель начальника ГУ "Отдел Управления Госсанэпиднадзора АКО по г. Лисаковску".

...рикански»
зум!» 4.50 Х. ф. «Волшеб-
еда, 11 февраля
ф. «Настоящая МакКой»
Шаг вперед» 11.00 Драма
«Джим» 13.00 Драма «Па-
тория» 15.00 Комедия
ндит» 17.00 Драма «День-
» 19.00 Комедия «Лови
овезло, так повезло» 21.00
ль» 23.00 Комедия «Нео-
арта» 1.00 Х. ф. «Насто-
й» 3.00 Х. ф. «Волшебник»
Бухта любви и печали»
ерг, 12 февраля
«Ван Хельсинг» 9.10 Ко-
тразимая Марта» 11.00
ги на двоих» 13.00 Коме-
дачу, или Повезло, так
00 Драма «Ноэль» 17.00
татель» 19.00 Комедия
дома» 21.00 Комедия
шное кино» 23.00 Х. ф.
изнь во Вселенной» 1.00
льсинг» 3.20 Драма «Бух-
чали» 5.00 Х. ф. «Ребята
Парни побоку)»
ница, 13 февраля
«Тайные страсти» 9.00
едняя жизнь во Вселен-
рама «Мечтатель» 13.00
озяйка дома» 15.00 Ко-
ь страшное кино» 17.00
ыл тихоней» 19.00 Х. ф.
ия человека-невидимки»
ия «Сабрина» 23.00 Ко-
ься мужчине» 1.00 Х. ф.
сти» 3.00 Х. ф. «Ребята
арни побоку)» 5.00 Ко-
...шая невеста»

«Песня не прощается с тобой» 3.20 «Куд-куд-куда?! или Провинциальная комедия с буффонадой, поп-музыкой, реминисценцией» 9.45 «Ералаш»

Вторник, 10 февраля

10.00 «Прошедшее время» 10.50 «Ералаш» 11.15 «После спектакля» 12.25 «Вокруг смеха» 13.45 «Ералаш» 14.00 «Было Время» 15.00 «Монтаж» 16.00 «Звездный путь» 17.35 Х. ф. «Красное и черное» 18.45 «Ералаш» 19.00 «Прошедшее время» 20.00 «Рожденные в СССР» 21.00 «Встреча с Вахтангом Кикабидзе» 22.35 Х. ф. «Красное и черное» 23.45 «Спокойной ночи, малыши!» 0.00 «Прошедшее время» 1.00 «Рожденные в СССР» 2.15 «Песня не прощается с тобой» 3.20 «Куд-куд-куда?! или Провинциальная комедия с буффонадой, поп-музыкой, реминисценцией» 4.45 «Спокойной ночи, малыши!» 5.00 «Прошедшее время» 5.45 «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады» 7.15 «После спектакля» 8.25 «Вокруг смеха» 9.45 «Ералаш»

Среда, 11 февраля

10.00 «Прошедшее время» 10.50 «Ералаш» 11.00 «Звездный путь» 12.35 Х. ф. «Красное и черное» 13.45 «Ералаш» 14.00 «Прошедшее время» 15.00 «Рожденные в СССР» 16.00 «Встреча с Вахтангом Кикабидзе» 17.35 Х. ф. «Красное и черное» 18.45 «Ералаш» 19.00 «Прошедшее время» 20.00 «Рожденные в СССР» 21.00 Фильм-концерт «Родной голос» 21.45 «Человек и закон» 22.35 Х. ф. «Красное и черное» 23.45 «Спокойной ночи, малыши!» 0.00 «Прошедшее время» 1.00 «Рожденные в СССР» 2.15 «После спектакля» 3.25 «Вокруг смеха» 4.45 «Спокойной ночи...

...«Ералаш» 11.15 «Очевидное - невероятное» 12.35 Х. ф. «Красное и черное» 13.45 «Ералаш» 14.00 «Прошедшее время» 15.00 «Рожденные в СССР» 16.15 «Будильник» 17.10 Х. ф. «Красное и черное» 18.15 «Утренняя почта» 18.45 «Ералаш» 19.00 «Прошедшее время» 20.00 «Рожденные в СССР» 21.05 «До и после» 22.20 Д. ф. 23.20 Фильм-концерт «Мелодия надежды» 23.45 «Спокойной ночи, малыши!» 0.00 «Прошедшее время» 0.35 «Программа «А» 2.00 Фильм-концерт «Родной голос» 2.45 «Человек и закон» 3.35 Х. ф. «Красное и черное» 4.45 «Спокойной ночи, малыши!» 5.00 «Прошедшее время» 6.00 «Рожденные в СССР» 7.15 «Очевидное - невероятное» 8.35 Х. ф. «Красное и черное» 9.45 «Ералаш»

Воскресенье, 15 февраля

10.00 «Прошедшее время» 10.50 «Ералаш» 11.15 «Будильник» 12.10 Х. ф. «Красное и черное» 13.15 «Утренняя почта» 13.45 «Ералаш» 14.00 «Прошедшее время» 15.00 «Рожденные в СССР» 16.05 «До и после» 17.20 Д. ф. 18.20 Фильм-концерт «Мелодия надежды» 18.45 «Ералаш» 19.00 «Прошедшее время» 19.35 «Программа «А» 21.15 Х. ф. «Дом, который построил Свифт» 23.45 «Спокойной ночи, малыши!» 0.00 «Было Время» 1.00 «Голубой огонек» 2.15 «Очевидное - невероятное» 3.35 Х. ф. «Красное и черное» 4.45 «Спокойной ночи, малыши!» 5.00 «Прошедшее время» 6.00 «Рожденные в СССР» 7.15 «Будильник» 8.10 Х. ф. «Красное и черное» 9.15 «Утренняя почта» 6.45 «Ералаш»

10.00 Х. ф. «Комната потерянных игрушек» 12.00 Х. ф. «Горячая точка» 14.00 Х. ф. «Слова и музыка» 16.00 Комедия «Пленники удачи» 18.00 Х. ф. «С Новым годом, Москва!» 20.00 Драма «Время печали еще не пришло» 22.00 Драма «Туда, где живет счастье» 0.00 Драма «Хозяин империи» 2.00 Комедия «Кто приходит в зимний вечер» 4.00 Комедия «Маша» 6.00 Драма «Здравствуй, столица!» 8.00 Х. ф. «Посылка с Марса»

Четверг, 12 февраля

10.00 Комедия «Пленники удачи» 12.00 Х. ф. «С Новым годом, Москва!» 14.00 Драма «Время печали еще не пришло» 16.00 Х. ф. «Железнодорожный романс» 18.00 Драма «Дом на песке» 20.00 Х. ф. «Игры в солдатики» 22.00 Комедия «Маша» 0.00 Драма «Здравствуй, столица!» 2.00 Х. ф. «Посылка с Марса» 4.00 Х. ф. «Слова и музыка» 6.00 Драма «Два товарища» 8.00 Комедия «Рождественская мистерия»

Пятница, 13 февраля

10.00 Х. ф. «Железнодорожный романс» 12.00 Драма «Дом на песке» 14.00 Х. ф. «Игры в солдатики» 16.00 Драма «Ой, вы, гуси...» 18.00 Драма «Охота на единорога» 20.00 Драма «На полпути в Париж» 22.00 Х. ф. «Слова и музыка» 0.00 Драма «Два товарища» 2.00 Комедия «Рождественская мистерия» 4.00 Х. ф. «Колье для снежной бабы» 6.00 Драма «Мы умрем вместе» 8.00 Х. ф. «Одна любовь на миллион»

Суббота, 14 февраля

10.00 Драма «Ой, вы, гуси...» 12.00 Драма «Охота на единорога» 14.00

При геморрое

Рекомендуется

1) Календула лекарственная (цветки) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, девясил высокий (корни) - 15 г, шалфей лекарственный (трава) - 10 г, крапива двудомная (трава) - 15 г, мята перечная (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, пастушья сумка (трава) - 10 г, тополь черный (почки) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

2) Дуб обыкновенный (кора) - 30 г, льняное семя - 30 г, ромашка аптечная - 40 г. Принимать по 1/3 - 3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

3) Дуб обыкновенный (кора) - 50 г, хвощ полевой (трава) - 30 г, стальник полевой (корень) - 20 г. Принимать в виде отвара для ванн и припарок при геморрое.

Гран-при. Зимой 2002 года весь класс вместе с Владимиром Николаевичем принимал участие в областном конкурсе по гражданскому образованию, работа называлась “Причины массового выезда граждан за пределы РК” и занял I место. А теперь они готовятся к республиканскому конкурсу, который пройдет осенью 2002 года.

Владимир Николаевич убежден, что интерес к учению и содержанию образования тесно связаны. Главной проблемой в своей работе считает успешность каждого ученика. А ученики его любят за умение выслушать, посоветовать; родители - за качественную подготовку их детей; коллеги уважают за высокую теоретическую грамотность и профессионализм.

В 2001 году он стал участником конкурса “Олимпиада учителей истории”, где завоевал высшую награду. Потом, участвовал ...

стигнут
ским с
тоже б
много
года, в
работа
хочет с
клуб п
англий

По
лонтер
пуса М
семью
говори
могли
ные ку
рике. С
падежи
сать.

Ма
ствоват
видео,
гости.
шество
междун

ДОЛГОЛЕТ

СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Если грубеет и шелушится кожа (особенно интенсивно это происходит весной), ее нужно освободить от омертвевших клеток. Сделать это можно и в домашних условиях, применяя очищающие маски. Их лучше наносить на кожу до 12 часов дня.

Мягким пилинг-эффектом обладают яблоко и груша. Приготовить пюре из этих фруктов и смешать его с медом, сметаной или оливковым маслом. На 1/2 плода потребуется 1/2 ч. л. меда либо по 1 ч. л. сметаны или оливкового масла. Несколько минут легко потереть этим составом кожу лица.



ТОПЛЕНОЕ МАСЛО ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

Диетологи считают топленое масло самым полезным:

- топленое масло, съеденное натощак, помогает при застарелом кашле, а также усиливает выделение желчи;
- нанесенное на кожу топленое масло питает ее и смягчает;
- в старинных народных лечебниках говорится: если смешать топленое масло с сахаром и горьким миндалем, то можно использовать смесь как противоядие при отравлениях.

В лечебных целях лучше всего приготовить топленое масло самим. Топите масло на слабом огне, добавив водный настой календулы (на 0,5 кг масла - 1 ст. л. настоя календулы), до испарения воды. Пену и осадок слейте, поскольку именно в них находятся все вредные вещества, которые календула вытягивает из масла.

ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ОРГАНИЗМЕ

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

✓ Принимать нерафинированное растительное масло за 30 минут до еды, начав с 1/2 ч. л. и постепенно увеличив дозу до 100 мл. Лечение длится от двух до четырех недель. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции, выталкивая их.

✓ Взять равные части травы полыни горькой и хвоща полевого, смешать. 1 ч. л. смеси с верхом залить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 10 минут. Процедить, пить за 30 минут до еды по 1 стакану отвара утром и вечером. Курс лечения - неделя, потом перерыв 10 дней. Лечение повторять до полного выздоровления.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

✓ Применять отвар: 60 г травы тысячелистника заварить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

✓ Приготовить 20%-ную настойку травы и цветков тысячелистника на водке. Принимать по 2 столовые ложки перед едой, разведя водой.

✓ Камни в почках растворяет настой плодов шиповника без косточек и отвар семян или корней.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Отвар полевого хвоща: 30-50 г хвоща заварить 1 стаканом кипятка, держать на малом огне 20 минут, процедить. Принимать по 3 ст. л. 3-4 раза в день. Наружно принимать ванны из отвара хвоща полевого.

АПТЕЧНЫЙ УКРОП

Может быть вам когда-нибудь доводилось обращать внимание на высокий ароматный куст, напоминающий укроп обыкновенный, но выше и ажурней... Так вот, это и есть укроп аптечный, он же фенхель волошский, фенхель обыкновенный.

Все растение аптечного укропа содержит витамины С, В, Е, К, РР, каротин, белки, сахара, эфирное масло. Как лекарственное растение фенхель использовали с глубокой древности греки, египтяне, китайцы и лишь в средние века то же самое стали делать европейцы.

Народная медицина использует семена и траву фенхеля, реже корни.

Препараты из аптечного укропа способствуют повышению аппетита, настроения, иммунитета, избавляют от спазм желудка, метеоризма, обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Отвар из семян помогает при тошноте и рвоте, действует и как легкое слабительное.

Назначают его и **при желчно-каменной болезни, оспе, а также простуде, гриппе, бронхите и заболеваниях глаз**: 1 чайную ложку семян заварить 1 неполным стаканом кипятка (до каемки), настоять минут 10 и пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день до еды или через час после нее.

Семена аптечного укропа, заваренные как чай, дают детям при вздутии животика, а кормящим мамочкам для повышения лактации.

При нарушении пищеварения, метеоризмах, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях делают такой настой: 2 ст. л. семян фенхеля насыпают в эмалированную посуду и заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, убавляют огонь и кипятят минут 10-15. Остужают, процеживают, доливают кипяченую воду до первоначального объема жидкости и принимают по полстакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.



Чай из семян укропа аптечного повышает потенцию. Фенхель вообще очень полезен для мужского организма своей способностью поддерживать мужскую силу до старости.

Чай из него полезен и интеллектуалам, так как укрепляет память и стимулирует процесс мышления.

Фенхель нельзя употреблять при беременности и эпилепсии.

У людей запах фенхеля улучшает настроение, помогает избавиться от депрессии.

Ванны с добавлением отвара фенхеля делают кожу гладкой и эластичной. Если отваром протирать по утрам и вечерам лицо, то кожа заметно помолодеет. Особенно такие протирания полезны зрелым дамам.

А одна капля эфирного масла фенхеля, добавленная в крем, эффективно борется с целлюлитом.

Считается, что если съедать хотя бы немного зелени или кочанчиков фенхеля, то затормозится общий процесс старения всего организма.

КОЖА - «ЗЕРКАЛО» СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Кожа отражает состояние внутренних органов. Организм - единое целое. Если неполадка в одном органе, то постепенно будут вовлекаться и другие. Хотелось бы немного коснуться темы желудочно-кишечного тракта, так как многие аллергические и кожные заболевания связаны с его работой. Пословица гласит: «Каков стол - таков и стул». Вернее не скажешь. Так вот, большинство людей не знает, что некоторые продукты нежелательно объединять вместе при одном приеме пищи. Поэтому для многих кишечный дискомфорт, плохое функционирование кишечника уже не редкость. Немного подробнее о нежелательном объединении продуктов:

- не объединяйте цельнозерновые продукты, т. е. каши, хлеб, и другие с цитрусовыми, причем как сами плоды, так и соки, или тушеными и сушеными фруктами;
- не объединяйте плоды и соки цитрусовых с молочными продуктами, например, сыр, молоко, йогурт;
- не объединяйте любые фрукты с изделиями из белой муки, например, хлеб, макароны, каши, и др.;
- не объединяйте бахчевые, сырые яблоки или бананы с другими продуктами;
- не объединяйте слишком много кислотообразующих продуктов (белки, сахара, масла, жиры, крахмалы) в одном приеме.

И еще несколько моментов:

- старайтесь выпивать 6-7 стаканов чистой воды ежедневно, чай, кофе, соки не в счет. Для хорошей работы кишечника полезно стакан воды утром, натощак, за 30 минут до еды;
- если вы пьете фиточаи, то не смешивайте с молоком, сливками или сахаром. Можно чуть меда или сока лимона;
- переедание никогда не разрешается, помните, мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть;
- никогда не пейте воду во время еды - это усложняет процесс пищеварения. Пейте ее за 30 минут до еды или после;
- очень важен рыбий жир (конечно, лучше натуральный продукт, но он есть и в таблетках) и масло из льняных семян, которые богаты жирными кислотами омега-3. Они действуют на слизистую оболочку кишечника, восстанавливают повреждения. Продукты, наиболее богатые омега-3, - это рыба (атлантический лосось, макрель, тунец, свежие сардины, палтус, сельдь) и шпинат, а также тыква.

И напоследок, не злоупотребляйте продуктами быстрого питания. И будьте здоровы!

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

...ИКА «ЛН» +

...му" проводит курсы предпринима-
...ся субъекты, начинающие работать в
...ьской инициативой. Курсы бесплат-

...тельства
...ня)

	Продолжительность, час
асли, маркетинг иательства	1 1 2
предпринима- Основы бухгал-	2 2
	8
анализа	2 2 2 2
	8
ресс-курса	

"Отдел предпринимательства акимата
...ании акимата города.

Вниманию собственников гаражей ПК «Кооператив-1»!
24 апреля 2010 года в 9.00 на территории автогаражного общества состоится субботник.
Правление.

Уважаемые лисаковцы!
Приглашаем вас **18 апреля в 11.00 в большой зал ДК «Союз»** на городской конкурс ***«Весенняя капель-2010»***.
В показательных выступлениях принимают участие ведущие ансамбли спортивных бальных танцев «Улыбка» и «Подснежник».
Билеты в кассе.

День открытых дверей

15, 22, 29 апреля 2010 года с 15 до 17 часов в здании городского суда города Лисаковска состоятся дни открытых дверей.

Внимание! Конкурс исполнителей

Всех, кто играет на музыкальных инструментах и любит музыку,
Дональд Уоллис приглашает
принять участие в конкурсе исполнителей
без возрастных ограничений по номинациям:
- фортепиано;
- струнные инструменты (виолончель, скрипка, гитара);
- народные инструменты (русские и казахские);
- духовые инструменты.

Условия конкурса:
I отборочный тур: две разнохарактерные пьесы. II отборочный тур: виртуозная пьеса. *Конкурс будет проходить в последней декаде мая.* Победителей ждут денежные призы. Заявки принимаются до 10 мая 2010 года. **Контактные телефоны: 3-26-43, 2-25-70.**

Доводим до сведения граждан,

что регистрация и снятие с регистрационного учета граждан, выдача книг регистрации граждан, перепрописка с адреса на адрес внутри города непосредственно будет осуществляться специалистами службы документирования и регистрации населения управления юстиции г. Лисаковска в Центре обслуживания населения (ЦОН) ежедневно с 15.00 до 18.30. Суббота, воскресенье - выходные дни.

Управление юстиции города Лисаковска.

Вниманию собственников кооператива КСП 1«а» и 6«а» микрорайонов!
22 апреля 2010 года в 18.00 в СШ №1 состоится отчетное собрание кооператива за 2009 год.
Правление.

ИП Лаикова Лиза Кукентаевна (св-во серия КС №005647) сообщает о прекращении предпринимательской деятельности.

ИП Гусева Екатерина Анатольевна (св-во серия 06915 №0162911) сообщает о прекращении своей предпринимательской деятельности.

- 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18 ч.
- 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. с доплатой или продам.
Т. 3-68-43.
- 4-комн. кв. ул. пл. (11-12, пласт. окна, спутн. ТВ, ж/д, нов. сантехника) на трех- и однокомн. кв., на две 2-комн. кв., на 3-комн. кв. с доплатой. Варианты.
Т. 2-25-71, вечером.
- 4-комн. кв. (3 эт., счетчики, ж/д, теплая) на 3-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. Варианты.
А.: 11-18-45,
т. 3-63-46.
- 4-комн. кв. ул. пл. (11-18) на одно-, двух-, трехкомн. кв. с доплатой или на две 1-комн. кв., на одно- и двухкомн. кв., на две 2-комн. кв. в Рудном, Костанае или продам.
Т.: 3-19-37, 8-705-157-38-19.
- 4-комн. кв. на двух- и однокомн. кв. без доплаты.
А.: 1«а»-49-12, т. 8-777-696-05-86.
- дом в п. Октябрьском (2-комн., хозпостройки, 19 сот., у реки) на Лисаковск.
Т. 2-04-13.
- дачу в «Урожайное-1» (8 сот., домик, насаждения, остановка рядом) на дачу площадью 5 соток.
Т. 3-37-41.
- шашлычницу с земельным участком за мостом справа на «ВАЗ» или «ГАЗ-31».
Т. 2-26-73.
- «Газель» (2007 г. вып., тентованная, грузовая, в отл. сост.) на одно- или двухкомн. кв. (не выше 4 эт.) или продам.
Т.: 5-08-79, 8-701-299-04-98.
- «Форд-Транзит» (1996 г. вып., ГУР, 8-местн., белого цвета) на квартиру с моей доплатой.
Т.: 8-777-143-85-37, 2-00-72.

КУПЛЮ

- одно-, двух-, трехкомн. кв. в любом микрорайоне по рыночной цене. **Т. 8-702-215-10-30.**
- одно-, двухкомн. кв. в любом состоянии (за наличный расчет).
Т. 8-701-501-47-56, перезвоню.
- одно-, двухкомн. квартиру за наличный расчет.
Т. 8-702-215-10-20.
- 1-комн. кв. в любом состоянии (800 т. т., не выше 4 эт.).
Т. 8-701-299-04-98.
- 1-комн. кв. за 1-1,2 млн. т. (наличный расчет, 5 эт. не предлагать) или возьму в аренду с последующим выкупом (можно 2-комн. кв.). Варианты.
Т. 3-30-73.
- 1-комн. кв. ул. пл. за 1,4 млн. т. (1 эт. и 1«а» мкр. не предлагать).
Т. 8-705-109-77-08.
- 2-комн. кв. (желательно ул. пл., 1 мкр., 1 и выше 4 эт. не предлагать).
Т.: 3-33-58, 8-705-799-37-51.
- 2-комн. кв. ул. пл. (2-3 эт.).
Т. 8-777-678-39-17.
- гараж, дачу (можно без документов).
Т.: 3-94-23, после 17 ч., 8-701-856-50-60.
- «УАЗ» бортовой (в хор. сост., 150 т. т.).
Т. 8-702-134-06-02.
- подшипники 36-й группы.
Т.: 3-01-28, 8-705-626-00-30.
- фляги, кирз. сапоги, ботинки, валенки, мотоплуг, тренажер, сварочный аппарат.
Т. 3-78-84.
- улья, инвентарь.
Т. 8-777-973-04-60.
- золото (любое, зубы, лом), ордена, медали, значки, серебро (контактное, монетное), победит, нихром нов. и б/у.
Т.: 3-19-37, 8-705-157-38-19.

...и объявления
...кой нови"
...улыбнется удача!
...ОБЪЯВЛЕНИЯ

...ься:

...ются только купоны,
...х 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!
КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

(16)

Обращаться:

Адрес:

Тел.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.
ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.
2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**
3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.
4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), «Визит» (3 мкр.), "Дионис" (4 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Дан" (6 мкр.), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).
Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.
5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

КОКТЕЙЛЬ ● ДАЙДЖЕСТ-КОКТЕЙЛЬ ● ДАЙДЖЕСТ-КОКТЕЙЛЬ

Медсовет "ЛН"

* О лечении гипертонии картофелем. Рецепт очень прост - пить отвар картофельных очистков по 1/3 стакана три раза в день.

* При сердечной аритмии семя льна на мизинце или запястье левой руки может снять приступ.

* А вот овес полезен для всех пожилых людей во всех случаях. Он нормализует сердцебиение, улучшает кровообращение, стимулирует работу органов пищеварения, нормализует уровень сахара в крови и еще дает много-много полезного. Человеку старше 65-70 лет при плохом самочувствии следует привязать на все четыре конечности браслетики из семян овса, и в 70 процентах случаев ему станет лучше, даже если он не знает, от чего.

Если заболевание острое, следует снять повязки, как только оно пройдет. Если заболевание хроническое, можно носить лечебные браслеты постоянно. Но только днем, на ночь снимать. Если вы чувствуете, что эффекта нет, значит, вам нужно подобрать другой состав для лечебного браслета.

Огород "ЛН"

На что годны старые газеты

Если вы думаете, что старые газеты годны только на растопку и для того, чтобы заворачивать в них всякую всячину, то вы ошибаетесь.

В конце августа приходит пора утеплять на ночь холодный парник, в котором еще только дозревает будущий урожай. Укройте его несколькими слоями старых газет, прижмите пожелтевшие страницы небольшими камушками и планками, тогда дневное тепло будет отлично сохранено в течение всей ночи.

Газеты служат отличной мульчой и в саду, и в огороде. Мокрыми газетами можно, расстелив их на почве, надежно предохранить ее от пересыхания. Совсем уж негодные газеты кидайте в компостную кучу. Вообще зто очень полезно - пополнять компостную кучу, переслаивая ее через каждые 10-15 см пластом нарезанной газетной бумаги. Чтобы бумага поскорее перегнила, смешайте ее с порубленными сорняками или свежесрезанной травой.

Мокрая бумага, уложенная на грядки вокруг растений, поможет им пережить без вас неделю, не особенно изнывая от жары и жажды. Перед тем как положить "одеяло" из мокрой газеты, обильно полейте почву.

Автосалон "ЛН"

У большинства автомобилей **ВАЗ-21099** с аэродинамическими спойлерами на крышке багажника (а со временем и у других, без спойлеров) штатные **торсионы** не могут поднять и удержать в открытом состоянии крышку. Избавиться от зтого "недуга" можно довольно просто, установив в багажнике пружину, как показано на рисунке. Лучше всего для зтой цели подходит оболочка троса (пружинка) от сломанного стеклоподъемника. Никаких дополнительных отверстий сверлить не надо. Одно уже есть на кронштейне крышки, другим послужит отверстие под саморез крепления обивки багажника. После такой переделки крышка багажника легко и надежно удерживается в открытом положении.

Схема установки пружины: 1, 2 - точки крепления пружины; 3 - пружина; 4 - спойлер.

Выбирая растительное масло

* Присмотритесь, есть ли в бутыли осадок - его наличие свидетельствует об окислении. Такой продукт отдает горечью и при нагревании пенится.

* Срок хранения нерафинированного масла - два месяца, рафинированного - четыре месяца. Между прочим, зксперты уже не раз предупреждали, что у некоторых импортных масел необоснованно завышен срок хранения.

* Не обращайте внимания на надпись на зтикетке - "без холестерина", в растительном масле его нет вовсе.

к в банке

Творчество наших читат

Первая песня о Лисаковске

Ее нам любезно предоставила Л. П. Гуськова.

I куплет:
Гудит гудок и поезд быстро мчится,
Я еду в город, в город Лисаковск,
Ведь этот город мне ночами снится.
Чудесный город, город всех ветров.

II куплет:
Что нам ветра, что ветры, что метели?
Мы рождены стихию укротить.
Мы не забудем, как с тобою пели,
Что город будет, есть и будет жить.

III куплет:
А пока там дали необъятные,
Руду шагающий берет из-под земли,
Дома - красавцы, улицы опрятные.
Мы претворяем в жизнь
свои мечты.

IV куплет:
Гуд[illegible]док и поезд быстро мчится.
Я еду [illegible]од, в город Лисаковск,
Ведь это[illegible]л мне ночами снится,
Чудесный [illegible] город Всех Ветров.

1969 год, г. Лисаковск.

С юбилеем тебя, Лисаковск!

Любовь Сергеевна Щербакова в 1956 году приехала из Литвы в Тобол. Работала стрелочником на железной дороге. Это был год начала освоения целинных земель, а Тобол стал одной из крупных узловых станций, через которую шли грузы на целину.

В начале 60-х годов впервые услышала Люба о том, что начинают строить железнодорожную ветку к будущему городу. Так впервые Лисаковск вошел в ее судьбу.

В 1967 году переехала жить на станцию Майлина, где работала путейцем.

А с 1971 по 1996-й работала на фабрике ГМО Лисаковского ГОКа обогатителем на сепарации, стала классным специалистом, отлично знающим технологию не только своего отделения.

Предлагаем вашему вниманию ее стихотворение.

Лисаковск, с юбилеем тебя!
Август в этом году знаменательный.
Много песен звучит в эти дни -
Город наш - молодой, замечательный -
Именины справляет свои.
Тридцать лет - лишь песчинка в истории,
А для нас-то эпоха прошла!
Этот город мы сами построили,
Были славными наши дела.
Мы трудились: кто в ГОКе, кто в тресте,
Каждый вклад свой посильный внеся,
А теперь мы все празднуем вместе
Лисаковск, с юбилеем тебя!
Чтобы рос и мужал год от года,
Город наш, мы желаем тебе.
Чтобы выстоял ты в непогоду,
Лисаковск, с юбилеем в судьбе!
Чтоб хватило отваги и силы
Для дальнейшего марша вперед,
Чтобы ясное солнце светило.
С днем рожденья тебя, Лисаковск!

Не надо в прошлое ходить...

Тревожить то,
что невозвратно,
Напрасно душу бередить.

Не надо в прошлое ходить...

Скрипучим снежным серебром
Обсыпан двор и старый дом.
Давно сгоре[illegible]

Три свечи

Когда тоскливо и темно
И ночи мрак глядит в окно,
Я зажигаю три свечи
Для заблудившихся в ночи.
Ночь словно лезвие рассек
Свечи летящей огонек.
Свечи для заблудившихся в пути.

Случалось

Медсовет "ЛН"

Волшебник мед

Все знают о том, что мед и другие продукты пчеловодства очень полезны. Это поистине волшебные препараты, и до сих пор, несмотря на достижения медицины, продукты пчеловодства широко применяются при лечении различных болезней. Существует очень много народных рецептов с использованием меда, вот только несколько наиболее распространенных.

При гипертонии. Приготовить смесь из стакана сока столовой свеклы, стакана сока хрена, сока одного лимона и стакана меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед сном в течение двух месяцев.

Или 100 г меда и сок одного лимона хорошо перемешать, принимать перед сном по столовой ложке с горячим молоком или чаем.

При гриппе. Чеснок натереть на мелкой терке, смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать перед сном, заливая теплой кипяченой водой.

Или одну столовую ложку цветков липы залить стаканом крутого кипятка, после охлаждения до 20-25 градусов настой процедить и растворить в нем 1 столовую ложку меда. Принимать теплым перед сном.

При дерматите (себорейный). Столовую ложку листьев шалфея залить 1-1,5 стаканами крутого кипятка и настоять в хорошо закрытой посуде в течение 30-40 минут (или прокипятить в течение 5 минут на медленном огне). Полученный настой процедить, добавить в него мед из расчета половины чайной ложки на стакан настоя. Теплым настоем делать примочки по 2-3 раза в день.

При себорее (жировая). Приготовить отвар из дубовой коры в соотношении 1:5, в стакане которого растворить чайную ложку меда. Приготовленным раствором протирать кожу лица или втирать его в корни волос.

При варикозе. 250 г натертого на терке или размятого в ступке чеснока тщательно смешать с 350 г жидкого меда и настоять в течение 7-10 дней. Принимать по столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

(Продолжение следует).

Автосалон "ЛН"

Чтобы снять **заднюю ступицу ВАЗ-2108...2110** (например, для замены подшипника), не обязательно искать специальный съемник. Заверните два болта в резьбовые отверстия ступицы, упритесь ими в головки болтов крепления оси в балке моста и, равномерно заворачивая, спрессуйте ступицу. Очень удобно использовать при этом болты крепления головки блока цилиндров этих же автомобилей.

полнительные возможности в создании модных, удобных и красивых моделей. Современные тенденции в развитии стилей и направлений в данной отрасли азуритовцы отслеживают тщательно, пытаясь оперативно внедрять новинки.

По оценке директора ТОО "Азурит" О. Мишуриной, предприятие только завершило первый этап своего становления. Подобран работоспособный коллектив, люди прошли соответствующее обучение. Предприятие рассчиталось с долгами перед бюджетом, заработная плата выдается своевременно. Все текущие пла- основа для дальнейшего движения вперед.

.- Нам необходимо более тщательно изучать рынок не только костанайского региона, а в целом по республике. Переходить на серийное производство трикотажных и швейных изделий. Это позволит увеличить объемы производства, понимаем, что варка в собственном соку не принесет должного результата. Поэтому готовы оплачивать обучение наших специалистов на курсах повышения квалификации. Нужно нам и дополнительное оборудование, например, машина по вышивке. Готовы мы принять и обучить за счет предприятия наладчика вязального



поощряться и материально. Поэтому на предприятии внедрена и постоянно совершенствуется система стимулирования творческого отношения к работе.

Беседуя с директором мини-фабрики по производству современной одежды, конечно, я не удержалась, чтобы не спросить о том, какие новинки готовит "Азурит" к сезону, о приближении которого настойчиво напоминает прохладная прозрачность этих дней.

Это будут трикотажные пальто, которые уже широко вошли в моду не только в России, но и в Европе. Наверняка понравятся многим

ся, из первых рук. Кто, как не сам покупатель, лучше может подсказать, над чем, в плане качества, нам еще необходимо поработать. Мы готовы к такому откровенному разговору.

В "Арае" теперь дважды в месяц на уровне президента ЗАО проводятся дни качества, на которых рассматривается не только ход работ по внедрению системы управления качеством на основе международных стандартов, но и замечания и предложения потребителей, если таковые поступили. Дни качества проходят ежемесячно и в каждом структурном подразделении.

В итоге такой работы "Арай" должен подготовиться и пройти тщательную проверку на соответствие его производств и выпускаемой им продукции международным стандартам ИСО-9000-9004 и получить сертификат, что не является конеч-

• ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Как бы подрасти

Я слышал, что существует комплекс упражнений, позволяющих подрасти взрослому уже человеку. Не могли бы вы рассказать об этом?

А. Кораблин, Пятигорск

Наш корреспондент О. ИЗВЕКОВА побеседовала с автором уникальной методики увеличения роста — кандидатом медицинских наук А. ПАЛЬКО.

— Анатолий Степанович, вы действительно можете помочь подрасти любому человеку — и ребенку, и взрослому?

— Не каждому, но в 80 случаях из 100 подрасти на 6—7 см действительно не проблема. Уже через несколько занятий рост может увеличиться на 2—3 см. Бывают и яркие примеры: четырнадцатилетний подросток за 2 года занятий вырос на 23 см.

— А если проблема противоположная: ребенок, подросток уже выше всех своих сверстников и продолжает расти?

— Есть и методика, которая позволяет затормозить рост.

— В чем суть методики? Используете ли вы какие-либо лекарства?

— Никаких препаратов, только гимнастика, массаж и занятия на специальных тренажерах. Есть, конечно, свои тонкости, которые я раскрывать не собираюсь, несмотря на то что методика защищена авторским свидетельствами.

— Как попасть к вам на занятия?

— Я лично сейчас не могу оказать практическую помощь ни одному человеку. В Москве только готовится к открытию Центр роста (Воронцовская ул., 21). Мне предлагают несколько лет поработать в другой стране. Там под мой Центр за сотни тысяч долларов куплено здание и созданы все условия. Честно говоря, не хотелось бы, но, видимо, придется ехать за границу, чтобы заработать деньги и открыть такие же Центры роста в нашей стране. Сегодня же их всего два — в Тбилиси (ул. Чавчавадзе, д. 3) и Санкт-Петербурге (пр. Горького, 9-а).

— Вас поддерживает Минздрав и другие государственные организации?

— У нашей медицины столько проблем, что не до роста. Раз человек не болен, значит, проживет и так. Но ведь рост — это благополучие человека. У меня множество писем с мольбами о помощи, люди готовы платить тысячи рублей, даже долларов, лишь бы им помогли подрасти. А в Минздраве мне говорили: «Люди дурью маются, а вы им потакаете».

• СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ВНЕШНИЙ ДО

Мы продолжаем публикацию материалов из рубрики «Уголок Остапа Бендера».

Наш собеседник, сотрудник МУРа В. СТРЕЛЕЦКИЙ, на этот раз рассказал о новом типе мошенничества, ставшем возможным лишь в наши дни — дни тотального дефицита товаров и триумфального шествия конвертируемой валюты...

КАК известно, около Внешэкономбанка стоят многодневные очереди для получения вкладчиками своей валюты.

К уставшему человеку подходит «съемщик» (обычная фигура в любом мошенничестве) и предлагает за несколько минут снять с его счета валюту или заручиться справкой о наличии у него валютного счета (для предъявления в спецмагазин). В дальнейшем, по словам мошенника, потерпевший должен в магазине валютной фирмы «Конси» приобрести для него и его друзей товары на крупную сумму. Это, как правило, автоответчики, телефоны, электронная аппаратура. В обмен потерпевшему предлагают продать новую автомашину и положить на его счет сумму денег, достаточную для покупки этой машины. Для убедительности действительно показывают машину и дают ее осмотреть. После снятия счета (или получения справки) буквально за несколько минут «съемщик» и кто-нибудь из его помощников едут с потерпевшим в любой сбербанк и открывают на имя потерпевшего счет.

После этого вся группа едет в «Конси» и приобретает там товары на сумму от 5 тыс. до 12—15 тыс. долл. Вещи укладываются в другую машину и сразу увозятся, а потерпевшему предлагают сесть в ту машину, которую он якобы будет приобретать, и немного подождать. Он ждет несколько часов, а потом закрывает машину (ему дают ключи) и идет искать своих обидчиков. Как правило, он находит их в той же очереди около Внешэкономбанка. Тут «выясняется», что, пока он их искал, машину угнали. Таким образом, он остается с советскими деньгами, которые ему положили на счет, без машины, товара и валюты. При перерасчете оказывается, что он обменял свою валюту по коммерческому курсу, но только в обратную сторону. Иногда, когда потерпевший пытается отстоять свои права, в дело вступают «вышибалы».

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ:

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ



Сальмонеллез. Это приятное по звучанию слово обозначает опасную болезнь, поражающую область кишечника. Как нельзя лучше способствует распространению этой болезни теплое время года.

Относительное затишье по заболеваемости сальмонеллезом в 1993 году не преминуло сказаться в текущем. За полгода уровень заболеваемости вырос в 2 раза. Болеют, в основном, подростки и взрослые люди, причем заболевание протекает у большинства больных в средней и тяжелой форме. Как выясняется в беседах с заболевшими, каждый из них употреблял в пищу за 1-2 дня до болезни непрожаренную яичницу, сырое яйцо или сваренное всмятку. Встречаются случаи заболевания человека, отведавшего мясо пораженной болезнью и не подвергнутой достаточной термической обработке птицы. И, как правило, продукты приобретались в магазинах госторговли. Однако, входной контроль за поступающей в город продукцией птицеводства пока дает отрицательный результат на наличие сальмонеллы. И это понятно: ведь проверить, например, каждое яйцо невозможно, поэтому анализ осуществляется выборочно из каждой партии продуктов. Я уже не говорю о том, как трудно проверить продукцию частного сектора, которая продается на городских базарчиках.

Как видим, вероятность заражения сальмонеллезом сегодня достаточно велика, поэтому нелишним будет напомнить лисаковцам о симптомах этой болезни.

Инкубационный период сальмонеллеза довольно короткий — от нескольких часов до двух суток. Первые ощущения заболевшего выражаются недомоганием, напоминающим пищевое отравление: тошнота, рвота, головная боль, резкое повышение температуры. К начальным симптомам через некоторое время присоединяется жидкий стул. Бороться с этой болезнью самолечением бесполезно, так как сальмонелла — бактерия, вызывающая заболевание,—достаточно устойчива к воздействию антибиотиков. И лишь специалист сможет назначить соответствующее эффективное лечение.

Советы специалиста, как избежать заражения сальмонеллезом, очень просты: соблюдайте элементарные санитарно-гигиенические правила в быту. Следует разделывать тушку птицы отдельным ножом, затем хорошо обработать его, раковину, стол, на котором лежала птица и посуду, соприкасавшуюся с сырым мясом. По возможности лучше избегать такого блюда, как яичница, яйца лучше употреблять только хорошо проваренные. Но это не говорит о том, что названные продукты следует исключить из рациона питания. При их достаточной термической обработке, а также следовании санитарии и гигиене, сальмонеллеза можно избежать.

Д. ЗАЛОЖКОВ,
врач-эпидемиолог
городской СЭС.

ки. 20.55 — Актуаль- ...ервью. По оконча- ...уд.фильм. ...ва. 16.00 — Новости. Новые имена. 17.00 ...дный час. 17.40 — ...е «Мир». 18.00 — ... 18.25 — Мир сегод- ...0 — Азбука собствен-

ника. 19.00 — Час пик. 19.25 — «Дикая Роза». Х.ф. 20.40 — Спокойной ночи, малыши! 21.00 — Новости. 21.30 — Встреча с А.Солженициным. 21.50 — Спортивный уик-энд. 22.10 — Э.Радзинский: Загадка могилы царской семьи. 23.10 — Баскетбол. По

окончании — Новости. Дубль-4. 16.00 ... 16.20 — Спасение 91... — Мульти-пульти. Там-там новости. Новая линия. 18.15 ... в России. 18.45 — национальной полити... — Праздник кажды...

...офильм. 17.35 — ...ые песни. 18.00 — ... Алматы и области. ...ай. 19.00 — Арна. Авторитетное мне- ...19.45 — Спортивное ...ние. Алматы. 20.00 — ... 20.35 — Новости ...ники. 20.55 — Актуаль- ...тервью. 21.05 — Вести ...ламента. 21.15 — Док. ... 21.35 — «Опаленные ...аром». Х.ф.

Москва. 6.30 — ... Утро. 9.00 — Обзор рынка недвижимости. 9.15 — Посмотри, послушай... 9.40 — «Дикая Роза». Х.ф. 10.15 — Мультфильм. 10.45 — Дело. 11.00 и 16.00 — Новости. 16.25 — Мультсериал. 16.50 — Между нами, девочками... 17.05 — Рок-урок. 17.40 — За кулисами. Пенсии, которых не хватает. 18.00 — Новости. 18.25 — Доку-

менты и судьбы. Знак вопроса. 19.0... пик. 19.25 — «Дикая... Х.ф. 19.50 — Тема. ... Спокойной ночи, ... 21.00 — Новости. — Из первых рук. Спортивное обозре... — «Собаки». Х.ф. (Ф... 00.05 — Новости. ... Телешоу 50х50.

Дубль-4. 8.00 —

... Х.ф. 16.55 — Золотая балерины. 17.40 — ...ар. 18.00 — Новости ...ы и области. Кустанай. ...— Арна. 19.35 — Акто- ...ткен айтыс (2-я часть). ...ы. 20.00 — Саясат. — Актуальное интер- ...По окончании — Кон- ...22.00 — Худ. фильм. ...сква. 6.30 — Утро. Российский дайджест.

9.15 — Мультфильм. 9.30 — «Дикая Роза». Х.ф. 9.55 — Клуб путешественников. 10.45 — Деловой вестник. 11.00 и 16.00 — Новости. 16.20 — На балу у Золушки. По окончании — мультфильм. 17.40 — В эфире «Мир». 18.00 — Новости. 18.25 — Мир сегодня. 18.40 — Технодром. 19.00 — Час пик. 19.25 — «Дикая Роза».

Х.ф. 19.50 — Кинопа... 20.40 — Спокойной малыши! 21.00 — ... 21.30 — Монолог. «Посвящение в л... Х.ф. 23.00 — Новост... — Мультфильм для... лых. 23.55 — Футбол...

Дубль-4. 8.00 — Ве... — Автомиг. 8.35 — ... -730. 9.00 — Время ... людей. 9.35 — Ново...

— Док.фильм. 17.20 — ...асыр жырлайды». Пе- ... 1-я. 18.00 — Новости ...ы и области. Кустанай. — Арна. 19.35 — Авто- ...ое мнение. 19.45 — ...ор · накануне страды. ...ы. 20.00 — Саясат. — Новости экономи- ... 20.55 — Актуальное ...ью. 21.05 — Вести из ...мента. 21.15 — «Айша ...араза». Видеофильм.

21.40 — «Бабник». Х.ф.

Москва. 6.30 — Утро. 9.00 — Обзор рынка недвижимости. 9.10 — Мультфильм. 9.40 — «Дикая Роза». Х.ф. 10.05 — В мире животных. 10.45 — Предприниматель. 11.00 и 16.00 — Новости. 16.25 — Мультсериал. 16.50 — Мультитроллия. 17.05 — ... До шестнадцати и старше. 19.40 — Госпожа собственность.

18.00 — Новости. Документы и судьб... — Загадка СБ. 19.... пик. 19.25 — «Дика... Х.ф. 20.40 — Сп... ночи, малыши! 21.... вости. 21.30 — ... Кремль. 21.50 — ... мою песню». Х.ф. ... чании — Максима.

Дубль-4. 8.00 — В... — Автомиг. 8.35 — ... -730. 9.05 — Время

Медсовет "ЛН"

Пей чай и зри в корень

Корни подсолнечника используются в народной медицине Сибири и Алтая для выведения камней из почек и как кровоочистительное средство. Очень хорошо они помогают при юношеских угрях.

1 столовую ложку высушенных и измельченных корней подсолнечника на 1 стакан кипятка - на слабом огне кипятят 30 минут и пьют по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день в течение месяца.

	16551
	1326
...ность	**25 831**
...тном уровне	24 612
...беспечение обществен-...	151
...в охране общественно-...	168
...дств по регулированию ... пунктах	900
	213 053
... обучение на местном ...	25 166
...а местном уровне	145 739
...наты для детей с огра-... ...ии и обучении	21 943
...ие, школы-детские сады	123 796
...ессионального образо-... ...зводственных комбина-...	6 403

РЯДОМ С ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ

ЗДРАВНИЦА... НА ДНЕ МОРЯ

Проект создания новой спелеолечебницы в подземных выработках Верхнекамского месторождения калийных солей разработан специалистами на основе экспериментов, проведенных пермскими учеными и врачами-терапевтами в одной из действующих шахт Березников.

...Клеть стремительно проваливается, как в пропасть. Вдруг резкий звонок — стоп! Выходим на отметке «минус 280 метров». Дальше подземное путешествие продолжается по ярко освещенному тоннелю-штреку. Но вот сворачиваем в боковой «коридорчик», ведущий к железной двери. Открываем и останавливаемся в изумлении. Будто попали в сказочный дворец — стены, потолок в причудливом орнаменте, созданном самой природой. Когда-то, миллионы лет назад, здесь было Пермское море. Постепенно оно испарилось, а соли его отложились в мощные пласты.

«На дне» этого бывшего древнего моря и разместился необычный санаторий, где лечат без лекарств. Ведь спелеотерапия в буквальном смысле означает — исцеление пещерой, точнее, с помощью своеобразного микроклимата, который она образует. В чем его особенность? Температура и влажность воздуха всегда постоянны. Отсутствуют аллергены — вещества, вызывающие болезненную реакцию человеческого организма. Полная стерильность воздуха. И еще один важный фактор: никаких звуковых раздражителей, абсолютная тишина...

Впрочем, где же пациенты? Заглядываем в палату, другую— пусто. Оказывается, их привозят из стационара лишь на ночь: единственная «процедура», которую они принимают здесь. Прописывают от 25 до 30 сеансов подземного сна. В 8 вечера — спуск в шахту, в семь утра — подъем. В течение этого времени людей окружают покой, целебный воздух. И внимание медицинского персонала тоже. В кабинете дежурного врача установлен пульт. Если кому-то потребовалась помощь, на табло загорается лампочка вызова с номером палаты.

Насколько эффективен метод спелеотерапии?

— Прежде всего отметим, что в самом методе нет ничего необычного, сенсационного. Он был известен много веков назад, когда с помощью пещерного микроклимата древние медики пытались избавить сородичей от некоторых недугов,—говорит профессор Первого пермского медицинского института А. В. Туев, под чьим руководством ведутся научные исследования, разрабатываются рекомендации по спелеотерапии. — Разумеется, далеко не каждую пещеру можно превратить в лечебное учреждение. Поэтому подобных санаториев не так уж много. Первая спелеолечебница в нашей стране была открыта немногим более десяти лет назад в Закарпатье, на Солотвинском солеруднике, для больных бронхиальной астмой. Эксперимент оказался успешным.

Изучение лечебных свойств калийных рудников, а также тот факт, что у самих горняков эта болезнь практически не встречается, натолкнули нас на мысль использовать подземные выработки месторождения для открытия второй такой спелеолечебницы. Действует она уже четыре года. За это время курс лечения прошли свыше 1.200 человек, страдающих астмой и некоторыми другими аллергическими заболеваниями. Подчеркну: устойчивого эффекта удается достичь лишь тогда, когда болезнь не запущена, носит легкую или среднюю формы. В некоторых же случаях метод спелеотерапии даже противопоказан. Поэтому отбор пациентов для направления в лечебницу ведется строго, после всестороннего медицинского обследования.

В. ЧЕРЕПАНОВ.
(Корр. «Правды»).
Пермская область.

ЦИИ: Для писем — 125 867, ГСП, Москва, А-137, ул. «П
Для телеграмм — Москва, 748, улица «Правды»,

осудил недавнюю попытку группы наемников организовать переворот с целью свержения законного правительства этой страны. Данная акция, указывается в послании, являет собой грубейшее нарушение основных принципов международного права, таких, как невмешательство во внутренние дела государств, уважение территориальной целостности и независимости. Генеральный секретарь ООН подчеркнул, что ООН уже не первый год занимается разработкой этого важного международно-правового документа, чему постоянно препятствует группа западных держав, в первую очередь США. Такой подход Запада никого не удивляет, поскольку сообществу наций хорошо известно, что именно на территории этих стран с ведома властей осуществляются вербовка, обучение и вооружение наемников.

Суд вновь отложен

КАИР, 1. (Соб. корр. «Правды»). Судебный процесс по делу об убийстве А. Садата, возобновившийся вчера, вновь отложен. Он будет продолжен 5 декабря, но в отличие от прежних заседаний будет проходить при закрытых дверях.

Такое решение принято военным трибуналом с целью «сохранения секретов, касающихся вооруженных сил». Как известно, из 24 подсудимых двое являются офицерами египетской армии. Это — старший лейтенант Х. аль-Исламбули, руководивший покушением на Садата, и подполковник А. аз-Зумр, которого называют одним из организаторов более широкого заговора. Однако вчера все подсудимые, включая четверку осуществивших покушение, отвергли обвинение в планировании такого заговора. Признав, что во время военного парада именно он убил Садата, старший лейтенант Х. аль-Исламбули вместе с тем отрицал, что в планы покушавшихся входило устранение других лиц, находившихся на правительственной трибуне.

Характерно, что в ходе заседания впервые прозвучали обвинения в адрес садатовского режима. Намекая на массовые аресты, произведенные накануне покушения, один из адвокатов заявил, что действия подсудимых были вызваны «терроризмом» самих властей. Как считают обозреватели, процесс по делу об убийстве начинает приобретать все более явную политическую окраску.

В. ПЕРЕСАДА.

Подпорки для режима

НЬЮ-ЙОРК, 1. (ТАСС). Управление международного развития США разработало план дальнейшего расширения экономической и военной поддержки реакционной сальвадорской хунты. Об этом сообщил директор управления П. Макферсон после двухдневных переговоров с главарями диктатуры в Сан-Сальвадоре. Он обещал предпринять в Вашингтоне соответствующие шаги с тем, чтобы были удовлетворены все потребности хунты в оружии и финансах.

Между тем в нынешнем году объем военно-экономической помощи США антинародному режиму достиг 150 млн. долларов. Американская поддержка ведет к ужесточению репрессий, обрушенных хунтой на сальвадорский народ. По сообщениям информационных агентств, за минувшие сутки жертвами правого террора стали еще 23 сальвадорца.

Решительно осудил позицию Соединенных Штатов, которые расширяют вмешательство во внутренние дела Сальвадора, один из руководителей католической церкви Мексики Серхио Мендес Арсео. На совести Вашингтона, подчеркнул он, гибель тысяч безоружных сальвадорцев.

АНТИГУМАННОЕ

ЗАПАДНЫЙ БЕРЛИН, 1. (Соб. корр. «Правды»). Глубокое возмущение общественности вызвало решение западноберлинского сената, в соответствии с которым тысячи детей иностранных рабочих должны быть оторваны от семей и высланы из города по достижении ими восемнадцатилетнего возраста. Таким крайне антигуманным образом сенат ХДС намерен ограничить двухсоттысячную армию «гастарбайтеров».

В мощной демонстрации протеста против этого решения сената участвовало более 40 тысяч человек, среди которых были не только иностранцы, но и многие жители Западного Берлина.

В заявлении для печати, сде

служба здоровья

Пастереллез шутить не любит

Возбудителем пастереллеза являются мелкне короткне палочкн. Их быстрая гнбель наступает прн высушнванин н под действнем солнечных лучей. В жндкостн при температуре 70-90 градусов по Цельсню пастереллы гибнут в течение 5-10 минут, прн температуре 58-60 градусов — в течение двадцатн мннут. Кнпяченне убнвает нх моментально.

А вот ннзкне температуры возбудтель пастереллеза переноснт прекрасно. Так, напрнмер, в замороженном мясе, тушках птиц палочкн могут сохраняться годамн. В почве возбудитель жнв до трндцатн дней, в помете птнц — более двух месяцев.

Эффектнвны протнв него дезинфнцнрующне средства (фенол, крезол, формалнн, хлорная нзвесть).

Человек, днкие и домашнне животные могут быть носнтелямн возбуднтелей пастереллеза с локализацией их в дыхательных путях н полостн рта.

Источннками распространення заболевання нередко бывают больные жнвотные, у которых заболевание протекает с пораженнем верхннх дыхательных путей. Возбудитель попадает во внешнюю среду с секретом верхннх дыхательных путей н нспражненнямн больных жнвотных.

Заражение людей может пронзойтн прн забое больных жнвотных, птнц, прн разделке их туш, при обработке мяса. Известны случан, когда оно происходнло воздушно-капельным путем н даже через пнщу без достаточной термнческой обработкн.

Клнннка заболевання. Нанболее часто сегодня встречается кожная форма. На коже в месте входных ворот ннфекцнн появляется пятно, которому характерно жженне, зуд, болезненность. Затем в короткнй срок появляется утолщенне. Через поврежденную кожу начннают выступать гнойные выделення. Инкубацнонный пернод от 1 до 7 дней. Наступает ухудшенне состояння больного, сопровождаемое высокой температурой, ярко выраженнымн явленнямн ннтокснкацни.

Нередко встречается н острая респнраторная форма пастереллеза, при которой поражается слнзнстая верхних дыхательных путей, а также ангинозная н кншечная формы. В результате быстрого развнтня ннфекцнн образуются вторнчные очагн в легкнх, печенн, селезенке, головном мозге, суставах, лнмфатическнх узлах. А в случае появлення нескольких вторнчных очагов имеет место септнческая форма пастереллеза.

Прн вялом теченнн болезнн есть реальная угроза перехода ее в хроннческую форму.

Пастереллез распознать непросто, так как его клнника сходна с такнмн заболеваниямн, как абсцесс, флегмона с гнойным лнмфоаденитом, а также рожей, снбнрской язвой, чумой.

Предупреднть пастереллез можно благодаря соблюденню правнл личной гнгнены, технологнн прнготовлення пищн.

По материалам городской санэпидемстанции.

ты жемчужиной стал.
Опустил мне в ладони
ту жемчужину друг,
И она, растворившись,
стала сущностью рук.

БЫВАЕТ И ТАК

Птенец, застрявший в скорлупе,
Родившись — не успел родиться
Он видит свет, ему дивится,
Но толстый у скорлупки свод...
Жизнь, начатая, завершится,
Лишь только теплый дух уйдет.

М. ИВАНОВА.

ОКЕАН ЛЮБВИ

Все зачеркнуть.
И все начать сначала,

Грачи величаво
садятся по гнездам.

Я ТАКАЯ...

Я такая, какая есть...
И другой не смогу я быть.
Я хочу принести любовь,
Но способен ли ты любить?
Разве сможешь меня ты понять?
Мои странности и глаза...
Разве сможешь ты в них
прочитать
Все, что я так хотела сказать.

Т. ЛЕВАШОВА.

ЛЕБЕДИ

Подморозило речку и луг,

доктор мой
И счастье, и рассвет.

О РЫБКЕ

(Подражание восточной поэзии)
Когда сдирают с рыбы чешую,
Она дрожит, вибрирует
и вьется...
И надо ль думать,
что она смеется,
Когда ей плакать некогда уже?

ТАМ

Там туманы плачут по утрам,
Журавли по осени канючат.
Очень редко в небе облака,
Чаще низко, неопрятно тучи.
Пахнущие сыростью леса,

Одн
Пое
Хоте
И
Туда
Со
Пуст
Чтоб
Когд
Дост
И, р
Взял
Но
Я
Что

Лепешка и хворост
(сказка)

Нанялся Алдар-Косе к баю в батраки. И послал его бай в степь собирать хворост, а с собой дал ему одну-единственную лепешку толщиной с ноготь мизинца.

— Этой лепешкой и мышонка не накормишь,— сказал Алдар,— откуда у меня силы будут хворост собирать?

— Хватит с тебя,— ответил жадный бай.— Положишь ее в воду, она разбухнет и станет большая. Вот и наешься.

Алдар-Косе и не подумал идти за хворостом, а весь день проспал на солнышке. Вот наступ

неп
увид
хвор
нел
гать

—
то

Ю. ЛАПТЕВ.

ЖИЗНЬ НЕЗАТЕЙЛИВАЯ

Ю. РУСИЧ.

Он настал
Твой светлый день
Совершеннолетия.
Блузку белую надень,
Чтоб цветок заметил я
Средь других — высоких, злых,

Запорошит снегами
Непропетое танго.

ЧУДО—КОВЕР

Предстал пред мною
дивный сон.

у
И

"Ленивый заяц"

Для приготовления этого блюда берем *1 кг мякоти говядины (лучше свежей, парной). Подготовленной мясо пропускаем через мясорубку. Добавляем в фарш размоченный в молоке белый хлеб (300 г) и 2 яйца, взбиваем фарш до пышной консистенции. Измельченный репчатый лук (4-5 штук среднего размера) обжариваем в топленом масле до золотистого цвета. 150-200 г сала нарезаем мелкими кубиками.*

В фарш выкладываем обжаренный лук, измельченное сало и, если есть, мелкорубленую свежую зелень - укроп, петрушку, кинзу; солим, перчим и хорошо перемешиваем.

Не переставая вымешивать фарш, добавляем в него небольшими порциями около **200 г густой сметаны**. Готовый фарш выкладываем в высокую прямоугольную форму для выпечки или на противне формуем в виде высокой булки и выпекаем в хорошо разогретой духовке. Чтобы "заяц" хорошо пропекся, а верх не сгорел, накрываем его фольгой или мокрым листом бумаги. Подаем к столу горячим, прямо из духовки, а гарнир - запеченный картофель и овощи. Картофель подбираем среднего размера продолговатой формы, очищаем, моем, натираем солью и выкладываем на сковороду с хорошо разогретым маслом. Накрываем крышкой и обжариваем со всех сторон на среднем огне.

Куафер "ЛН"

О том, как правильно наносить крем:

1. Распределим небольшое количество крема, которым мы собираемся "угостить" свою кожу, по всему лбу - кончиками пальцев обеих рук. Движения совершаем поочередно в противоположных направлениях.

2. Наносим крем кончиками указательных пальцев сначала на область под глазами, двигаясь от висков к носу, затем на веки - в направлении от носа к вискам.

3. Чтобы разгладить лицо, равномерно распределим крем от середины подбородка к носу, не касаясь губ, к скулам, вискам. Надавливаем на кожу едва-едва.

4. Наложим крем на шею слева и справа, поочередно. Разгладим кожу пальцами, поднимаясь от подбородка вдоль овала лица к ушам. Затем проведем раскрытой ладонью от подбородка до основания шеи.

5. Наружной стороной ладони слегка похлопаем по нижней части подбородка частыми, энергичными, но очень легкими движениями.

Кисти ваших рук при нанесении крема должны быть расслаблены, чтобы при соприкосновении с лицом у вас создавалось впечатление мягкости и нежности.

Медсовет "ЛН"

Радикулит

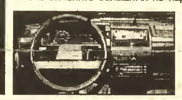
Неоднократно проверенный таежный способ лечения радикулита (им пользуются охотники, геологи, промысловики): положите в стеклянную банку с уксусной эссенцией вымытое свежее куриное яйцо так, чтобы оно покрылось жидкостью. Через трое суток, когда скорлупа полностью растворится, а яйцо станет плотным, как сваренное вкрутую, достаньте его, снимите пленку, разотрите в однородную массу и тщательно перемешайте с 1-2 ст. ложками подсолнечного масла. Полученную кашицу вылейте назад в банку и снова тщательно размешайте. Смесь перелейте в бутылку и плотно закройте пробкой. Храните в темном месте при комнатной температуре. При обострении радикулита смесь взболтайте, разотрите ею на ночь больное место и обвяжите шерстяным платком.

Известен и "городской" народный рецепт. Намажьте резиновым клеем газету, накройте другой газетой и приложите к больному месту, предварительно смазав кожу вазелином. Держите "пластырь" столько, сколько сможете вытерпеть. Процедуру повторите 3-4 раза.

Автосалон "ЛН"

Советы бывалых

Чтобы избавиться от скрипа **высокой панели в ВАЗ-2109,** нужно снять "бороду" панели, удалить пластмассовые кронштейны ее крепления (фото, указаны кружками). Они, как и во многих других машинах, оказались сломанными. На их место установите уголки (рис.) из дюраля толщиной 1,5 мм. Закрепите их винтами М5, которые держат панель с рычагами управления отопителем. Верхнюю часть панели притяните саморезами, которые войдут в другие отверстия уголков. Также замените большими по наружному диаметру шайбы под пружинными защелками (указаны стрелками на фото), фиксирующими верхнюю часть панели, - они сильно разболтались.



Теперь звуки исчезнут.

экспертной комиссии об установлении группы инвалидности ребенку; копии документа, удостоверяющего личность родителя, усыновителя, опекуна, иного законного представителя ребенка-инвалида; копии документов, подтверждающих наличие статуса усыновителя, опекуна, попечителя; кассовый чек, свидетельствующий о наличном расчете за обследование; счет для оплаты возмещения расходов, связанных с обследованием.

Социальная помощь не назначается и не выплачивается родителям, которые лишены родительских прав.

Социальная помощь оказывается в размере 100 проц. от стоимости обследования (на основании расчетных документов).

Основание: постановление акима Костанайской области №33 от 16. 04. 01 г.

Социальная помощь на погребение умерших несовершен-

...постановление акима Костанайской области №45 от 16. 04. 01 г.

Социальная помощь по возмещению расходов, связанных с проездом больных, направленных на лечение в лечебно-профилактические и другие учреждения здравоохранения РК.

Право на социальную помощь имеют граждане РК и лица без гражданства, постоянно проживающие в РК в случае, **если месячный среднедушевой доход семьи не превышает размера двукратного месячного расчетного показателя (775 x 2 = 1550 тенге).**

Независимо от дохода семьи социальная помощь может быть оказана следующим категориям граждан: несовершеннолетним лицам в возрасте до 18 лет; инвалидам I, II, III групп; участникам и инвалидам Великой Отечественной войны; пострадавшим вследствие катастрофы на ЧАЭС и других ядерных катастроф; имеющих экологические, гематологи-

...уже не носят красных галстуков и не чувствуют себя пионерами. Теперь их галстуки окрашены в синий цвет, и в нашем городе они именуются - лидеровцы. Почему? Потому что они все входят в городскую детскую организацию “Лидер” (ЛИсаковская ДЕтская Республика). Создана она в ноябре 1995 года и объединяет 6 детских объединений школ города. По данным на начало учебного года в “Лидере” состоит 1700 человек. Каждая школа выбирает направление своей работы. А их шесть: “ұлттық ойындар” (умение интересно проводить время), “школа человечности” (культура поведения), “атамекен” (изучение культуры родного края, пропаганда здорового образа жизни), “рост” (сборы и обучение актива)...



Было трогательно и торжественно, когда в зале зазвучал гимн ГДО “Лидер”, написанный педагогом дополнительного образования Дома школьников Н. Слепцовой. Девиз организации - за Родину, добро и справедливость. Именно он лег в основу припева гимна. Все присутствующие дружно встали. Я представляю, что творилось в душе и у нового лидеровца, и пионера прошлого времени.

После отчета ребята показали красочные музыкальные и танцевальные номера. Затем последовало торжественное награждение активистов всех объединений. Всего, как я уже говорил, объединений

(СШ №1), “РВС” (СШ №2), “Экотоп” (СШ №3), “Радуга” (СШ №4), “Мурагер” (школа-гимназия) и “Чудмоис” (СШ №6). Руководят ими замечательные и талантливые организаторы: Н. Калугина (недавно утверждена в должности начальника городского комитета по делам молодежи), П. Сенновская, И. Серафимова, Е. Тарасова, Г. Мусина и Л. Сенчева.

Для всех ребят в этот день был организован бесплатный просмотр художественного фильма. Вечером же прошел финал - шоу сорванцов, в котором участвовали третьеклассники первой, третьей и четвертой школ. Что они только не выделывали, как только не переодевались... до неузнаваемости. В результате победу одержали “Веселые бабашки” из третьей школы (готовили Л. Нарижняя и И. Серафимова), II место - “Вытворяшки” первой школы (В. Стуканова, Н. Калугина, Л. Богачева) и “Шарабамсики” из четвертой (В. Маньшина). В общем, в этот день все здорово отдохнули, как говорится, повеселились от души. И на душе сразу стало радостно...

М. ГОРОДСКОЙ.

...ли “Тулпару”?

...вном в 1990 году. ся. Пришли, как обычно, те, кто взносам и они эту задолжен...

На все случаи жизни

Удаляйте черные липкие следы от пластыря с кожи кусочком ваты, смоченной в жидкости для снятия лака.

Фразы: Секрет вечной молодости состоит **в том, чтобы жить добродетельно, есть медленно и лгать насчет своего возраста.**

Анекдот

Сгорела больница. Пожарные докладывают главврачу:

- В подвале обнаружены трое пострадавших. Двоих удалось спасти.

Врач падает в обморок. Его приводят в сознание.

- Мужики! У нас в подвале морг был!

3
2
1
4
5
6
7
10
9
8

1 - левая почка, 2 - правая почка, 3 - кишечник, 4 - поджелудочная железа, 5 - селезенка, 6 - печень, 7 - желудок, 8 - сердце, 9 - левое легкое, 10 - правое легкое.

Медсовет "ЛН"

ПОКАЖИТЕ ЯЗЫК

Давным-давно, когда даже самой идеи компьютерной диагностики не было и в помине, лекари выходили из положения, опираясь на внешний вид пациентов. Диагноз ставился по цвету лица, губ, ладоней, состоянию ногтей, кожи, ушей, зубов и языка. Сегодня, казалось бы, необходимость в подобного рода диагностике отпала. Однако медики по старой привычке всякий раз просят нас открыть рот и показать язык.

Ведь определенные участки языка связаны почти со всеми внутренними органами человека. Например, складка, идущая посередине языка, указывает на нарушения в позвоночнике. Сердцу и печени принадлежит передняя треть языка, а середина отводится желудку, поджелудочной железе и селезенке. За состоянием нижних отделов кишечника "следит" корень языка. А его боковые участки "ответственны" за печень и почки.

По состоянию языка можно узнать о неполадках в работе внутренних органов задолго до того, как появятся первые болезненные ощущения.

Когда организм здоров, на языке нет налета, трещин и линий, а его цвет бледно-розовый. Желтый цвет свидетельствует о нарушении функций пищеварительной системы, а когда заболевание носит тяжелый хронический характер, налет на языке становится черным. При нарушении пищеварения на языке могут также оставаться и отпечатки зубов. При запорах и интоксикации организма налет белый и плотный, а при заболеваниях легких - коричневый. У больных, страдающих нарушениями сердечной и легочной систем и заболеваниями крови, язык темно-красный, и, наоборот, он бледный при анемии и истощении. Фиолетовый язык наблюдается при тяжелых заболеваниях крови и легких. Синий язык (да, он может быть и таким) свидетельствует о серьезных нарушениях сердечно-легочной и почечной систем, когда за помощью врача следует обратиться незамедлительно. Искривленная линия посередине языка свидетельствует о "выбитости" отдельных позвонков, а трещины или глубокие складки наблюдаются при нарушении биоэнергетики организма.

"Географический" язык с неравномерным слущиванием сосочков, чаще встречаются у детей до трех лет и может свидетельствовать о токсикозе во время беременности, неправильном течении родов или быть признаком диатеза.

ния, столицы) и района (города областного значения)" и в целях реализации статьи 30 Закона Республики Казахстан "О местном государственном управлении акима города Лисаковска Гизатовой А. Ж. произвести в управлении юстиции Костанайской области регистрацию Регламента акимата города Лисаковска.

Аким города Лисаковска А. РАУ.

(Зарегистрировано в Государственном реестре нормативных правовых актов 28 июня 2001 г. под №885).

РЕГЛАМЕНТ акимата г. Лисаковска

1. Общие положения

1. Акимат города входит в единую систему исполнительных органов Республики Казахстан, обеспечивает проведение общегосударственной политики исполнительной власти в сочетании с интересами и потребностями развития соответствующей территории.

2. Состав акимата формируется акимом из заместителей акима, руководителя аппарата акима, первых руководителей исполнительных органов, финансируемых из местного бюджета.

Количество членов акимата определяется акимом.

Персональный состав акимата определяется акимом и согласовывается решением сессии городского маслихата.

3. Деятельность акимата регулируется Конституцией Республики Казахстан, Законом Республики Казахстан "О местном государственном управлении в Республике Казахстан", иными нормативными правовыми актами Республики Казахстан и настоящим Регламентом.

4. Информ...

мата.

12. На заседаниях акимата могут присутствовать депутаты Парламента Республики Казахстан, маслихата, акимы поселков, начальники отделов аппарата акима, а также с правом совещательного голоса руководители территориальных подразделений центральных исполнительных органов и иные должностные лица по утвержденному акимом перечню.

13. Подготовка заседания акимата осуществляется руководителем аппарата и отделом организационно-контрольной и кадровой работы.

Начальники отделов аппарата акима, начальники комитетов, управлений организуют своевременную и качественную подготовку вопросов к рассмотрению на заседании акимата с соблюдением следующих требований: справки, аналитические материалы, проекты постановлений, вносимые на заседания акимата, предварительно визируются первым руководителем органа, вносящего документ, либо лицом, его замещающим, подпись которого является подтверждением официальной позиции данного

руководителя аппарата.

Протоколы заседаний акимата и документы к ним по истечении сроков временного хранения сдаются в архив.

4. Порядок подготовки и оформления проектов актов акимата и акима

16. Предложения в адрес акимата исполнительными органами для принятия им соответствующего решения вносятся в следующих случаях:

1) когда решение вопроса входит в компетенцию акимата;

2) при возникновении разногласий между местными исполнительными органами.

17. Подготовка проектов постановлений акимата, решений и распоряжений акима (далее — проекты) осуществляется аппаратом и местными исполнительными органами в соответствии с Законами Республики Казахстан "О нормативных правовых актах", "Об административных процедурах", настоящим Регламентом.

Проекты представляются на государственном и русском языках, согласованные с заинтересованными органами, подписанные первыми руководителями или лицами, их замещающими.

18. Персональную ответственность за своевременную, качественную разработку и представление проектов в акимат в установленные сроки, а также за аутентичность текстов проектов на государственном и русском языках несет первый руководитель органа, осуществляющего его разработку.

19. Проекты в обязательном...

ная записка с обоснованием необходимости принятия данного проекта, социально-экономических последствий, в случае его принятия, предполагаемые финансовые затраты, связанные с его реализацией, а также сведения о том, какие акты акимата и акима ранее были приняты по данному вопросу, и как они исполнялись.

Если проекты актов носят нормативный характер и/или затрагивают социально-экономические вопросы, разработчик в пояснительной записке обязан указать конкретные цели, сроки ожидаемых результатов и предполагаемую эффективность вносимых предложений. В случае принятия акиматом или акимом даных актов разработчик по итогам их реализации должен представить краткий отчет о результатах и действия в соответствии с установленными в актах сроками.

Проекты объемом более двух листов и приложения к проектам должны быть полистно парафированы руководителем государственного органа-разработчика проекта.

24. Разработчик проекта одновременно в проекте предусматривает нормы по приведению постановлений акимата и/или решений и распоряжений акима в соответствие с принимаемым актом и/или предусматривает поручение о соответствующем их приведении с установлением конкретных сроков.

25. Доработанный проект (с соответствующими материалами к нему) передает-

водителем аппарата и отделом организационно-контрольной и кадровой работы, внесение в них всех текущих изменений и дополнений осуществляется работниками или ответственными за их исполнение.

31. Все акты акимата и акима, имеющие общеобязательное значение, межведомственный характер или касающиеся прав, свобод и обязанностей граждан, подлежат регистрации в органах юстиции и обязательному опубликованию в газете "Лисаковская новь".

32. Направление актов для публикации осуществляется отделом организационно-контрольной и кадровой работы.

33. Предоставление доступа заинтересованным лицам для ознакомления с принятыми акиматом и акимом нормативно-правовыми актами, кроме тех, которые содержат государственные секреты или охраняемую законом тайну, является обязательным и осуществляется аппаратом в порядке, определяемом руководителем аппарата.

5. Порядок организации исполнения законодательных актов, актов и поручений Президента, правительства, Премьер-Министра Республики Казахстан, акиматов и акимов области и города

34. Организация исполнения законодательных актов, актов Президента, правительства, Премьер-Министра, акимата и акима осуществляется в соответствии с Указом Президента Республики Казахстан "Об утверждении Положения о порядке подготовки, согласования, представления на подпись актов Президента Республики Казах-

● ДАЙДЖЕСТ-КОКТЕЙЛЬ ● ДАЙДЖЕС

На все случаи жизни

Смешайте мелкий сухой песок с любой краской или олифой, и получится замазка для заделывания разных щелей, например, в бревнах или между плинтусом и полом.

Автосалон "ЛН"

Довольно часто стрелка указателя уровня топлива колеблется или вообще дает нестабильные показания, из-за чего бывает трудно определить истинное количество бензина в баке. Чаще всего причиной этого бывает плохой контакт рычага поплавка с "массой". Надежно обеспечить его несложно, если припаять дополнительный провод, как показано на рисунке. Чтобы он меньше влиял на движение поплавка, лучше всего использовать экранирующую оплетку кабеля диаметром 3-5 мм или же взять тонкий гибкий многожильный провод, удалив изоляцию.

Датчик указателя уровня топлива

хата №137 от 21. 05. 2001 года

ОРОДСКОГО МАСЛИХАТА ОТ 22 ЯНВАРЯ 2001 ГОДА №97
САКОВСКА НА 2001 ГОД"

с. тенге, по креди-
с. тенге (Приложе-

ть в следующей ре-

нию, что решением
ского областного
мая 2001 года уста-
оджетных изъятий в
т из бюджета горо-
3624,0 тыс. тенге".
ть в следующей ре-

и со статьей 13 За-
Казахстан "О бюд-
утвердить резерв акима города на 2001 год в размере 5632,0 тыс. тенге, в том числе: для ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и иных непредвиденных расходов - 5632,0 тыс. тенге".

Пункт 7 изложить в следующей редакции:

"Утвердить перечень местных бюджетных программ, не подлежащих секвестированию в процессе исполнения местного бюджета на 2001 год (Приложение 4)".

2. Приложение 1 к решению Лисаковского городского маслихата от 22.01. 2001 г. №97 "О бюджете города Лисаковска на 2001 год" изложить в новой редакции согласно Приложению 1, 4.

3. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на председателя постоянной комиссии по вопросам экономики и экономического развития, бюджета и программ Желтякова Н. А., председате[redacted]

Председатель внеочередной сес[redacted]
секретарь городского маслихата [redacted]

(Зарегистрировано в гос. реестре нормативных п[redacted]

Приложение 1 к решению сессии городского мас[redacted]

аковска на 2001 год

уппа	одфункц.	чрежден.	ограмма	Наименование	[redacted]

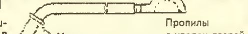
Кухня "ЛН"

Смаженка с курицей и маслом

Это классический пример того, как можно накормить всю семью, имея в холодильнике **маленький кусочек курочки, граммов 150**, и еще кое-какую мелочь, а именно: **180 г муки, пол-яйца, 6 г дрожжей, чайную ложку сахара, столовую ложку растительного масла, 30 г сливочного и 90 г сыра.**

Действуем так: готовим дрожжевое тесто (оно должно напоминать густую сметану) и даем ему подойти час-полтора. Теперь ровненько раскладываем его на смазанной растительным маслом сковороде, а сверху присыпаем пропущенной через мясорубку вареной курятиной. Точно по центру кладем сливочное масло, присыпаем произведение тертым сыром и примерно минут 10 запекаем в разогретой до 250-300 градусов духовке.

Автосалон "ЛН"



Упоры задних распашных **дверей у "Газели" и в "Соболе"** при малейшем ветре выскакивают из гнезд в бампере со всеми вытекающими отсюда последствиями. Они станут надежно фиксироваться после того, как сделаете в упорах пропилы ножовкой глубиной 1-1,5 мм, как показано на рис.

Медсовет "ЛН"

Волшебник мед

(Окончание. Начало в №39).

При коклюше. В эмалированной посуде приготовить смесь из 500 г сока подорожника, 500 г меда и варить на медленном огне в течение 20 минут. Охлажденную смесь принимать перед едой по столовой ложке 3 раза в день.

При ларингите. 100 г сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, сок 3-4 лимонов, все хорошо смешать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

При бронхиальной астме. 1 часть меда растворить в 2 частях дистиллированной воды. Раствор применять для ингаляций в объеме 15-20 мл на процедуру продолжительностью 20 минут. Курс лечения - 30 дней по 2 процедуры в день.

При язвах на коже. Смазывать поверхность плохо заживающей язвы или раны пчелиным медом. Можно также делать ванночки из 30-процентного раствора пчелиного меда в воде с температурой 32-34 градуса и длительностью 20-30 минут.

При гнойных ранах. Взять 80 граммов натурального меда, добавить 20 граммов топленого свиного сала, хорошо размешать и использовать полученную мазь для смазывания.

При пародонтозе. Рекомендуется жевать мед в сотах. Медовые соты хорошо очищают десны от гноя и укрепляют их.

При простуде. 1 ст. ложку сухих ягод малины залить в термосе 150 мл кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и выпить на ночь.

Или взять по 3 ст. ложки сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, залить в термосе литром кипятка, настоять 4-5 часов, процедить и пить по стакану настоя, растворяя в нем по 1 ст. ложке меда.

При атеросклерозе. Отжать сок лука, смешать пополам с медом и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

При бессоннице. Столовую ложку меда растворить в стакане теплой кипяченой воды (остывшей до комнатной температуры), принимать перед сном. Хорошо растворить мед в стакане теплого козьего или коровьего молока.

Или сок хрена (нарезанный хрен настаивают с водой в течение 36 часов) и мед, взятый в соотношении 1:1, хорошо смешать. Принимать 2 раза в день (лучше утром и вечером) по столовой ложке.

...ның дамуына өз үлестерін үлесін қосты. Оқушылардың ... өрсжесінде болып тұрған ... мұғалімдер.

...чили гранты (КГУ и Институт КНБ в г. Алматы), Жумагулова У., Мукатаева А. - кредиты (КГУ и Евразийский университет в г. Астане).

Так сложилось, что в России казахстанские выпускники, несмотря на соглашение между странами, пополняют, в основном, коммерческие вузы и группы. Но и зту закономерность нарушили в зтом году наши дети.

5 выпускников 2001 года школы-гимназии учатся на бюджетной основе: Бойко Е. - в Челябинске, Лапанович Н. - в Кургане, Карпыкова Б., Сапожникова Т., Горбенко Н. - в Магнитогорске.

Трое одиннадцатиклассников в середине учебного года уехали в Россию, чтобы, получив российский аттестат, увеличить

Центр сотрудничества

Содружество учащихся, родителей и учителей - залог успешного воспитания подрастающего поколения. Поэтому в 1997 году в школе-гимназии была создана Ассоциация учителей, родителей и учеников (АУРиУ).

В состав АУРиУ вошло 27 человек: 9 учащихся, 9 родителей и 9 учителей. Были созданы учебная, культурно-спортивная, финансово-бюджетная и хозяйственная комиссий. Ассоциация стала активно участвовать в управлении школой-гимназией, помогать в творческом и эффективном осуществлении учебно-воспитательного процесса.

За зти годы она была инициатором самых разных и интересных мероприятий: спортивного праздника "В здоровом теле - здоровый дух", туристических походов, вечера танцев "В царстве Терпсихоры", шоу-аукциона "Наши таланты", конкурса-смотра "Самый здоровый класс", вечера поззии и музыки "Прикоснись к прекрасному", вечера-презентации сборника стихов начинающего позта, ученика 8 класса Даниила Петрова и т. д.

В разное время в работе АУРиУ активно участвовали родители Арефьева З. Х., Ионина А. А., Ляшенко Л. С., Папка В. С., Коробова Н. И., Качурышина О. Н. и многие другие, которым хочется сказать спасибо.

От имени родителей учащихся школы-гимназии хочу поздравить педагогический коллектив с наступающим праздником - Днем учителя и пожелать им здоровья, терпения, успехов в работе и благодарных учеников.

С. ШАЯХМЕТОВА,
член АУРиУ.

RWCT в действии

В 1996 году школа-гимназия стала победителем республиканского конкурса Фонда "Сорос-Казахстан" "Гранты для школ". Это дало возможность учителям стать участниками международной образовательной программы "Развитие критического мышления через чтение и письмо".

В первый 1997-98 учебный год мы, Мария Садыкова, Наталья Евсеева, Мария Баяхметова, обучились на четырех семинарах в Алматы в ...

● ДАЙДЖЕСТ-КОКТЕЙЛЬ ● ДАЙ

На все случаи жизни

Чтобы избавиться от запаха в пластиковых сосудах для хранения продуктов, заполните их скомканными газетами и закройте крышки. Через несколько дней газеты поглотят любой неприятный запах.

Фразы:

Девичью фигуру легче всего сохранить в памяти.

Анекдот

На рынке:
- Это у вас картошка на посадку?
- Не, блин, на взлет!!!

Автосалон "ЛН"

При ремонте двигателя требуется **очистить детали** цилиндро-поршневой группы **от нагара** и лаковых отложений. Последние довольно прочны, поэтому удалять их механическим путем трудно, да и опасно - можно повредить поверхность деталей. Более эффективный способ - отмачивать детали в ацетоне, но он пожароопасен и вреден для здоровья. Вместо ацетона можно применить раствор стирального порошка в воде (40 г на 1 л). При температуре около 95° отложения размягчаются через 1,5-2 часа так, что легко удаляются щеткой. Остается только промыть детали горячей водой.

Медсовет "ЛН"

* Регулярное курение может преждевременно состарить вашу кожу. Исследование, которое провели японцы, открыло причину - во всем виноват табачный дым, нарушающий механизм регенерации кожи. Восемьдесят процентов кожи состоит из ткани, называемой коллагеном, а курильщики вырабатывают больше энзимов, которые разрушают его. Они также вырабатывают на 40 процентов меньше коллагена, чем некурящие.

* Недавнее исследование выявило, что употребление в пищу грецких орехов может уменьшить риск сердечных болезней на 20 процентов. Орехи просто напичканы питательными веществами, снижающими уровень холестерола и уменьшающими отвердение артерий. Они также богаты витамином Е, флавоноидами и селеном, которые являются мощными антиокислителями и помогают предохранять артерии от засорения.

Грецкие орехи - также хороший источник необходимых жирных кислот омега-3, которые поддерживают клетки здоровыми и переносят жиры по организму.

* Большой поход раз в день гораздо лучше нескольких коротких прогулок - к такому выводу пришли исследователи, которые провели с 56 добровольцами 18-недельную программу по ежедневной ходьбе. Как было сказано в "Новом ученом", исследование установило, что более длительные прогулки - от 20 до 40 минут в день - вели к самому большому падению уровня плохих типов жира в крови, которые могут закупорить артерии.

(Продолжение следует).

Кухня "ЛН"

Бланкет с картофелем

Необходимо 4 больших красных болгарских перца, 2 большие репчатые луковицы, 1 большой кабачок, соль, перец, хмели-сунели, 100 г томатной пасты, 2 столовые ложки кетчупа, чеснок, растительное масло. Перец и лук очень мелко порезать, кабачок натереть на крупной терке. На дно глубокой сковороды налить подсолнечное масло и опустить в него перец. Накрыть крышкой и хорошо потушить. Затем добавить лук, размешать и вместе с луком дать протомиться на медленном огне. Пришла очередь кабачка. Все перемешать. Добавить соль, перец, хмели-сунели, томатную пасту, кетчуп и тушить под крышкой. Когда масса будет готова, добавить толченый чеснок. Все вновь хорошо перемешать. Остудить.

славно жить - ода дарить...

Растворный узел работал е смены. Выпускали ра- ры 120-150 куб. Первым альником растворного была В. Самышкина.

К качеству производимой и продукции никогда не о претензий. Я был и оводителем, и бухгалте- , и снабженцем. Решал вопросы, чтобы предпри- е нормально и стабиль- работало. Все начальни- цехов подчинялись мне, а свою очередь, ЖБИ-2 удного. Также знакомил- проектной документаци- приходилось отдельно нимать объекты по актам.

ходе эксплуатации завода была выявлена недостаточная фильтрация цемента. Много выбросов уходило в атмосферу, соответственно шло нарушение экологической обстановки. Чтобы это предотвратить, мы сами установили за растворным цехом циклон (расширитель), куда поступал воздух после фильтрации. Операторами работали Р. Пенькова, А. Ращупкина, А. Мальцева, Е. Рамихина. На место А. Батта пришли Карпенко, Царев и др. Первым мастером была Т. Тимошенко.

Цементный склад. Загрузка цемента производилась при помощи воздуха. Она являлась самым трудным участком работы склада. Затрачивалось много времени и сил. Проектировщики предусмотрели оригинальные решения: в два всасывающих насоса гофрированными шлангами всасывался цемент и выгружался в нижние бункера. Сокращался простой вагонов и ручной труд.

Компрессорная. Она состоит из четырех компрессоров П-2-108, каждый из которых вырабатывает 126 кубов воздуха. Постоянно в работе было задействовано два, а один находился на профилактике, другой - в резерве, но мы без проблем могли обеспечить всю стройбазу воздухом. Конечно, это все благодаря чуткому руководству начальников цехов, которые сменяли друг дру-

тали, в третьем - арматурные каркасы, в четвертом пролете - плиты покрытия. Освоили выпуск сложных деталей, таких как 18-метровые преднапряженные фермы покрытия размером 3x18. Такого больше нигде не изготавливали. Начальниками в те времена были А. Вихляев, А. Батт, Гридасов, Лаптев и другие. Приношу свои извинения за то, что многие фамилии не звучат в материале, так как фамилии многих забыл, но лично при встрече всех узнаю.

В 1974 году сдали в эксплуатацию цех КПД, начальником которого был назначен Н. Детков, в 1976 - сдан бетонный завод со складом цемента для КПД. Завод стал самостоятельным предприятием.

Последний объект - гордость предприятия. Это столовая, рассчитанная на сто посадочных мест. Она, а точнее ее работники, обеспечивали отменным питанием всю базу. Комплектацией и подбором кадров занимался как я, так и Н. Пищорская, а также главный инженер ЖБИ Литвиненко и начальник производственного отдела Чопп.

Не устану говорить всем слова благодарности. Благодаря своему сплоченному коллективу ЖБИ стал известным, его продукция пользовалась спросом. Она поставлялась как в города Казахстана, так и России. Численность работающих постоянно увеличивалась. В 1976 году на ЖБИ числилось бо-

птимисты

В апреле 1969 года про- ила обкатка оборудова- целого комплекса. Воз- ла необходимость приема ых работников, знающих, потом выяснилось, дело отлично", среди которых аумов (главный механик), ьдштейн (гл. энерге-), И. Выприцкий и И. Фи- (механики заводов), Н. щорская (инспектор отде- кадров), Боргер (началь- снабжения).

В конце апреля того же да строители приступили к аче первого комплекса вода ЖБИ. Как уже было вно заведено, к празднику апортовали об успехах едприятия. Как раз о сда- комплекса строители и ра- ртовали.

С мая 1969 года в Лиса- вске появилось новое са- остоятельное предприятие собственной базой - ЖБИ-

ДОЛГОЛЕТ

Зубная паста - от ожога. При пневмонии - рис подмога

Зубная паста отлично справляется с ожогом. Стоит вам обжечься, сразу же, не теряя времени, нанесите ее на ожог. Ничем не завязывайте. После высыхания пасты процедуру повторите. Ожог очень быстро заживет, не оставив на теле даже следа.

Сальмонеллез лечится подорожником большим. Необходимо 1 ст. л. сухих измельченных листьев растения залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и выпить настой в течение часа небольшими глотками. И так ежедневно до улучшения состояния. Листья подорожника заготавливают все лето, срезая отдельно каждый листочек. Сушат их в тени. Семена растения надо собирать в августе-сентябре, когда они полностью созреют. Хранить листья и семена в коробках в сухом месте. Срок хранения листьев - до 2 лет, а семян - 1 год.

Принимая каждый вечер в течение 20 минут горячие ножные мыльно-содовые ванны (по 1 ч. л. соды и мыльной стружки на 3 л воды), за 6-10 дней избавитесь от мозолей и натоптышей. Перед принятием ванны легонько разотрите подошвы пемзой.

Пневмонию (воспаление легких) можно одолеть обыкновенным рисом. Для этого 1 ч. л. нешлифованных рисовых зерен залейте в эмалированной посуде 6 стаканами воды, добавьте 1 ст. л. листьев мяты, доведите до кипения и проварите на слабом огне до готовности риса. Добавьте в отвар измельченную на терке большую головку лука, тщательно перемешайте и пейте, не процеживая, по 1/4 стакана каждые 2 часа.

Чтобы справиться с водянкой, залейте стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных цветков василька, через час процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды в течение 10 дней. После недельного перерыва лечебный курс повторить. И такими курсами с перерывами лечиться до выздоровления. Противопоказан василек при женских заболеваниях с нарушениями менструального цикла и беременности.

Если беспокоит ларингит, советую залить в эмалированной посуде стаканом кипятка 1 ч. л. меда, довести до кипения, проварить ровно 1 минуту, оставить отвар до остывания, а затем прополоскать им горло. Выполнять процедуру 2-3 раза в день, каждый раз готовя свежее средство. Курс лечения - 7-10 дней.

Желтуха исчезнет за 1-2 недели, если ежедневно каждые 2-3 часа выпивать по стакану сока квашеной капусты.

Очень неприятное заболевание - дизентерия. С ней поможет справиться гранатовый настой. Надо 2 ч. л. измельченной шкурки плода залить 400 мл кипятка, настоять до охлаждения, процедить и выпить все небольшими глотками в течение дня. И так ежедневно до улучшения состояния.

Кругом враги!

НЕТ, это не про шпионов и не про лиц "со странностями". Мы просто задались целью "бодры говорить бодрее, а веселы - веселее". То есть оптимизировать существование, устранив все, что может нанести урон здоровью. Про жирную пищу, вредные привычки и несоблюдение режима говорить не будем. Наше кредо - свежий взгляд на привычные вещи.

ВИТАМИННАЯ ДОЗАПРАВКА

Миллионы людей лопают биодобавки. Зайди на любой девичий форум и убедись, что вопросы "какие витамины пить для укрепления ногтей/зубов/волос/позвоночного столба" - из числа актуальных. А теперь порция горькой правды. Установлено, что витамины А и Е только вредят, в витамин С и селен - просто не действуют. Дело в том, что мы глотаем пилюльки в надежде на их антиоксидантную активность. А этого делать не надо, борьба со свободными радикалами - ни что иное, как вмешательство в естественные защитные механизмы. Да, кстати, речь идет только о синтетических витаминах.

Выход: айда на грядки, базарные развалы и в овощные отделы. Натираем свеклу, добавляем каплю нерафинированного масла - велкам, витамины!

БУДИЛЬНИК

Резидент "Comedy club" Вадим Галыгин утверждал, что будильник изобрел дьявол. Якобы для того, чтобы люди прямо с утра были злые. Ну, это, конечно, перебор, однако есть повод присмотреться к приспособлению, которое обеспечивает тебе своевременный подъем. Горе, если ты пользуешься электронными часами. Это значит, что каждую ночь твою многострадальную голову пронизывали вредные радиочастоты. Тотально взорвать мозг они не способны, однако известно, что под воздействием большого количества радиочастот разрушаются ткани организма. Тебе это надо?



Выход: прогресс и современный дизайн, конечно, штуки хорошие. Но противная китайская пищалка лучше, в смысле, безопаснее. Для экстремалов-натуралистов как нельзя лучше подойдет бабушкин деревенский петух.

МИКРОВОЛНОВКА

Ты поешь дифирамбы агрегату, который каждое утро превращает овсяные хлопья и молоко в полезную кашу? Завязывай, мы на полном серьезе. Дискуссии вокруг сомнительных свойств пищи из микроволновки бушевали долго. Противники кричали про какие-то злодейские волны, пронизывающие ни в чем не повинную сосиску (это что, яйца она вообще взрывает), но ничего вразумительного предъявить не могли. Слава богу, нашелся один швейцарец, помешанный на здоровом питании. Он-то и доказал, что еда из СВЧ увеличивает количество холестерола и белых кровяных клеток, вероломно снижая число красных, а заодно ведет к накоплению радиоактивных веществ в организме. Нужен тебе такой багаж?

Выход: старые добрые каши, которые нужно варить полноценные 10-20 минут. Кстати, у них куча преимуществ перед рафинированными хлопьями, полезными для твоей фигуры. А что касается разогрева борща из холодильника, воспользуйся газовой плитой. Хлопот чуть больше, но за холестерол можно быть спокойной.

ВОДА ИЗ КУЛЕРА

Думаешь, что заваривая чайный пакетик с помощью этого блага цивилизации, ничем не рискуешь? Сейчас твоя уверенность пошатнется. Во-первых, наверняка ты слышала про фальсификацию бутилированной воды. Подделывают чаще всего не золото, духи или коньяк, а именно воду - это раз. Вторая западня - пластик, из которого изготовлена бутыль. Вероятнее всего, он "насыщен" фталатами. Бутыли эта добавка сулит гибкость, тебе - ничего хорошего. Наконец, если кулер изготовлен из поликарбоната, то в воде из него содержится бисфенол А - токсичная гадость. Ну, по "маленькой" чаю за здоровье?

(Окончание на 5 стр.).

Чем опасна посуда с антипригарным покрытием

Такое чудесное изобретение, как посуда с антипригарным покрытием, может спровоцировать преждевременное наступление менопаузы у женщин. Не менее опасны с этой точки зрения пластиковые контейнеры, в которых супермаркеты реализуют продукты питания.

Опасность заключается в перфторуглеводороде, содержащемся в этих предметах. Они накапливаются и вызывают изменения в организме женщин.

Проведение исследования среди 26 тысяч жительниц Западной Вирджинии показало, что перфторуглеводороды содержатся в крови 98% женщин.

«Мы целиком убеждены в том, что существует четкая взаимосвязь между уровнем перфторуглеводородов в организме женщины и преждевременным наступлением у нее менопаузы», - комментирует результаты работы соавтор исследования Сара Нокс.

Управляй своим отношением

Часто, когда человек сталкивается в своей жизни с тем или иным вызовом, одно из самых важных изменений, на которое он должен пойти, это изменение своего отношения. Проблемы многих людей заключаются в своей основе именно в их отношении.

Достаточно легко опознать хорошее или плохое отношение у других людей, но это не так легко, когда речь идет об оценке себя самого. Оценка своего отношения очень важна. Если вы хотите изменить свою жизнь, вы должны изменить свое отношение.

Ваше отношение - это ваше основное оружие в борьбе за достижение нужного вам результата, будь это укрепление взаимоотношений или достижения в карьере. Чтобы преуспеть и преодолеть трудности, вы должны изучить, как использовать свое самое лучшее отношение, чтобы влиять на до них дело. Если вы не поймете этого и не произведете изменений в своем отношении, когда-нибудь вы окажетесь захваченными врасплох трудной ситуацией, но вам не к кому будет обратиться за помощью.

Насколько важны все эти рассуждения об отношении? Занимаетесь ли вы своим собственным бизнесом или работаете на кого-то другого, или просто хотите развить и улучшить свою личную жизнь, вы будете успешны в этом настолько, насколько способны создавать и поддерживать позитивные человеческие отношения. Способность управлять своим отношением важна не только для людей, с которыми вы контактируете, но и прежде всего для вас самих как важный фактор вашего развития.

Люди с негативным отношением редко продвигаются на своей работе по карьерной лестнице. Они думают, что они

• 20 апреля - Международный день секретаря

Активистки, спортсменки и просто красавицы

Она - первый помощник руководителя. Она же и главный хранитель всех его секретов. А еще - посредник между ним и внешним миром. Чаще всего ей удается на свою секретарскую зарплату и наряды подбирать сплошь заграничные, и сочетать легкость характера с дипломатичностью, мудростью, деловитостью, исполнительностью, пунктуальностью и энергичностью. Бесспорно, она вынуждена не отставать от стремительно развивающегося прогресса. И сегодня, говорят знающие толк в этом деле люди, ей мало быть просто секретарем или даже секретарем-референтом. Ей надо быть чем-то большим. Конечно же, если она выходит на рынок труда из стен респектабельного и авторитетного учебного заведения. В нашем городе такое есть. Это Лисаковский технический колледж.



Просто секретарей здесь не готовили никогда. говорим об эксклюзивной не только для нашего города специализации.

В 2010 году курс был набран благодаря госзаказу. За учебу взялись, рассказал Саурамбай Алимбаевич, двенадцать иногородних и пятнадцать лисаковских девушек и, что немаловажно, разных национальностей.

Поначалу, не скрывает мастер И, что немаловажно, положительного и полезно активного. Староста группы секретарей Сымбат Жахина, пользующаяся авторитетом в коллективе, совсем недавно, например, заняла второе место в городской научно-практической конференции, посвященной председательствованию Казахстана в ОБСЕ, который проходил на базе ФДО РИИ.

Будущие секретари-референты с квалификацией делопроизводство и архивоведение, этим довольны их пре-

НУ И ТРЕБОВАНИЯ!

Чего только не хотят от секретарей их боссы!

В одной российской компании требования таковы: каждый день носить обувь с каблуками не меньше 12 сантиметров и не надевать розовые вещи! При-

ДОЛГОЛЕТ

МАСКА ДЛЯ КОЖИ ИЗ АЛТЕЯ

Цветы алтея распаривают в медовой воде для получения так называемой «девичьей кожи». Эта маска улучшает микроциркуляцию, мягко тонизирует, снимает следы усталости, отечность и подтягивает контуры лица.

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГАЙМОРИТА И НАСМОРКА

В молодости постоянно болело горло. Лечилась тем, что тщательно жевала листок каланхоэ, отсасывала сок, а цедру выплевывала.

Много лет назад у меня приключился гайморит левой пазухи носа. Врачи назначили прокол, но я не согласилась. Приготовила раствор сока алоэ и меда 1:1 и капала в нос в обе ноздри. Никакого прокола не потребовалось. До сих пор, а сейчас мне 73 года, при простуде капаю в нос этот раствор, одновременно массирую ноздри и обхожусь без врачей и таблеток.

В. СОКОВА.

ЧАЙ «ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ» И ДРУГИЕ СНАДОБЬЯ

Если жизнь не в радость из-за простуды, озноба, берите скорее кружку и наливайте горячий чай. Добавьте туда по 1 ч. л. меда и малинового варенья, чуточку красного перца и 1 ст. л. спирта (или 2 ст. л. водки). Выпейте горячим, утеплите ноги и устраивайтесь около телевизора. Ноги должны «гореть». Если такого эффекта нет, значит, мало спирта или водки. Как пройдет простуда, даже не заметите.

Усталости как не бывало. Каждое утро я выпиваю настой овса. Готовлю его с вечера. Беру неочищенный овес, размалываю его на кофемолке, насыпаю в термос 1 ст. л. и заливаю стаканом кипятка, а утром процеживаю и пью. На весь день организм обеспечен необходимым набором питательных веществ. Так я могу вообще ничего не есть, кроме фруктов. Хорошо бы еще утром съедать хотя бы 1 ст. л. меда - и можно забыть про хроническую усталость.

От полипов в носу. Перемешайте в равных частях свежий сок чистотела и ромашки, закапывайте в нос по 2-3 капли утром и вечером. Или сделайте турундочки, смочите их в соке и введите в ноздри на 3 минуты. Процедуру повторяйте раз в день в течение недели.

Н. ФЛИССАК.

СИРЕНЬ ПРИ ПЯТОЧНЫХ ШПОРАХ

В пожилом возрасте многие страдают от боли в пятках из-за так называемых шпор.

Есть народное средство, которое пусть временно, но снимает боль, я им пользуюсь постоянно. Для приготовления нельзя пропустить сезон цветения сирени, потому что основа лекарства - ее цветы.

Цветы сирени залейте водкой в соотношении 1:10. Настаивайте 10 дней в темном месте. Полученную настойку используйте для компрессов или просто втирайте в больное место. Одновременно можно принимать внутрь по 20-25 капель в небольшом количестве воды два-три раза в день. Курс лечения - 1 месяц.

Лечебный эффект настойки достигается благодаря тому, что сирень содержит противовоспалительные и растворяющие вредные соли в организме вещества. Одновременно это и потогонное средство. Поэтому эти самые соли не только растворяются, но и быстро выводятся из организма. Наступает длительное облегчение, боли проходят. Но особенно важно соблюдать диету, которая способствует избавлению от холестерина и нормализует обмен веществ.

И. САВЧЕНКО.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

По сводкам ГОВД

За прошедшую неделю зарегистрировано 14 преступлений. Все они раскрыты.

Раскрыта и кража в магазине «То, что надо», совершенная в начале февраля. Тогда 19-летний К. разбил стекло в торговой точке и украл 30 тысяч тенге.

«Гость» пошарил по карманам у хозяев и стащил более 50 тысяч тенге. Установлен и задержан. Похищенное изъято.

Другой такой же «гость» утащил монитор «LG», системный блок, мышь, клавиатуру, акустические колонки. Похищенное изъято. Третий - утащил DVD-плеер, четвертый - сотовый телефон.

Рабочий одного из ТОО похитил краскопульт.

Установлен угонщик «ВАЗ-2101» со стоянки во дворе дома №22 пятого микрорайона. 24-летний N. сделал это путем повреждения ветрового стекла и замка зажигания.

Днем раньше он угнал, используя тот же метод, «ЗАЗ968М», пытался угнать «Москвич-412».

Как установили криминалисты по отпечаткам пальцев, он же взломал замок одного из гаражей в «Старте», похитил из него электрофен, точильный станок, шлифовальную машинку, бормашину с блоком питания, 30 съемных насадок к ней.

окументов (устав, льный договор) кого лица (полоиала, представи-

равление юстиции г. Лисаковска.

А. КЕНЖЕТАЕВА,
главный специалист
УЮ г. Лисаковска.

нораэовые, чтобы не было сомнений в точности анализов. Решает-

которые к радости хозяев теперь здоровы.

Наш адрес: г. Костанай, ул. Карбышева, 37«а». Тел. 8 (714-2) 22-29-88.

● 3-комн. кв. ул. пл. (7-48, 2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой.
Т. 8-702-215-10-40.

● 3-комн. кв. ул. пл. (11-7, 1 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. в 6 и 11 мкр. с доплатой.
Т. 2-25-33.

● 4-комн. кв. (4-1, 3 эт., есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варианты.
Т. 3-16-01, после 18 ч.

● 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18 ч.

● 4-комн. кв. ул. пл. (4 эт.) на 4-комн. кв. ул. пл. (1 или 2 эт.).
Т. 3-68-43.

● 4-комн. кв. ул. пл. (7 мкр., 1 эт.) на двух- и однокомн. кв., на 2-комн. кв. с доплатой, на 1-комн. кв. с доплатой или продам.
А.: 7-4-32, т. 3-74-72.

● 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. Варианты.
А.: 11-29-14,
т.: 2-27-01, 3-94-70.

● двухэтажный коттедж в п. Октябрьском на 2-комн. кв. или продам.
Т. 5-09-54.

● дом в п. Октябрьском (рядом центр, благоустроенный, центр. + автономное отопление, зем. уч. 10 сот., летняя кухня, погреб, сарай, баня) на двух- или трехкомн. кв. в г. Лисаковске или продам.
Т.: 5-07-19, 8-705-109-48-53.

● квартиру в п. Денисовке (рядом дет. сад и школа) на 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. в г. Лисаковске.
Т.: 3-28-81, 8 (714-34) 2-12-21.

● «ВАЗ-21065» (1998 г. вып., КПП-5, зимняя, летняя резина, сигнализация, в отл. сост.) на «Ниву».
Т. 8-701-203-10-93.

Вакансии

АО «Алюминий Казахстана» КБРУ (т. 6-10-42)
Водитель автобуса, водитель вахтового а/м, горный мастер - 5, инженер технического отдела (автотранспортный цех), мастер участка буровзрывных работ, механик - 2, начальник отдела капитального строительства, начальник ЖДЦ, оператор АЗС - 2, слесарь по ремонту г/о - 2, токарь - 2, электрогазосварщик, электрослесарь - 2, аккумуляторщик, водитель «С» - 8, водитель а/м «БелАЗ» - 2, машинист автомобильного крана - 3, машинист автопогрузчика, машинист экскаватора - 2, помощник машиниста экскаватора - 3, шлифовщик.

ТОО «Оркен» (т.: 9-21-25, 9-20-46, 9-20-43)
Инженер-механик, машинист козловых и мостовых кранов (4 разряда), начальник участка удаления примесей.

ГККП «Дельфинчик» (т. 3-23-48)
Медицинская сестра.

ТОО «ДЕП» (т. 3-29-18)
Начальник компрессорного цеха, слесарь фреоновых установок, сменный мастер, сменный технолог.

ПХО «ЛГКЭ» (т. 3-24-71)
Электромонтер связи, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования, слесарь КИПиА.

ТОО «Автодом» (т. 3-15-00)
Моторист, бармен, мойщик автомобилей - 2, водитель «В».

ТОО «ЛМФ-Имсталькон» (т. 3-32-02)
Монтажник (опыт работы) - 10, электрогазосварщик 4-5 разряда (стаж работы - не менее 3 лет) - 4.

ТОО «Илин» (т. 3-57-40)
Водитель ВД (катафалк).

ИП Кладченко (т. 3-72-35)
Техник-программист.

ТОО «Уралдомнаремонт» (т. 2-12-89)
Резчик, мастер механомонтажных работ (с исполнением обязанностей инженера по технике безопасности), сварщик.

ТОО «Декор» (т.: 2-18-07, 9-20-88, 8-701-588-30-12)
Дизайнер (с опытом работы с программой «Coreldraw»).

НПФ «Республика» (т. 3-01-11)
Сотрудники (агенты) - 5, менеджер (опыт работы).

ТОО «МЦ Мирас» (т. 3-71-11)
Медсестра.

Куржункульское рудоуправление (т.: 8 (71431) 2-79-08, 2-90-17)
Машинист экскаватора - 6, машинист путевых машин (т. 8 (71431) 2-85-01) - 2.

Центральная городская больница (т. 3-47-82)
Переводчик казахского языка (высшее образование, опыт работы), штукатур-маляр **(т. 3-23-93).**

ИП Сабитов (т. 8-705-109-40-39)
Рабочий по работе с мусорными отходами - 5.

ТОО «Алина» (т. 2-27-68)
Дежурный администратор - 2.

ТОО «Межрегионэнерготранзит» (т. 3-28-51)
Водитель категории «Д», инженер ПОВЛ, инженер РЗА, инженер связи, электромонтер РЗА.

В г. Актау вахтовым методом (45 дней - рабочих, 15 дней - отдых, проживание и питание бесплатно), (т.: 3-77-00, 3-77-33, 4-12-86, 8-705-913-51-20)
Каменщик, арматурщик, бетонщик, плиточник, сварщик, штукатур-маляр, инженер (ИТР), мастер строительных работ.

ГКП «Общежитие» (т. 2-03-62)
Газосварщик.

ИП Янцен (п. Октябрьский) (т. 8-777-447-63-46)
Лепщицы - 3.

Кафе «Максим» (т. 3-78-01, после 16 ч.).
Официант - 2, повар.

бъявления
й нови"
ыбнется удача!
БЪЯВЛЕНИЯ

ся:

тся только купоны,
3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови" и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

____
____
____
____
____
____

(13) **Обращаться:**

Адрес:____________________

Тел.______________________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**

3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.

4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Сағдат" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), "Визит" (3 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

Вредно ли молоко после 50?

Подскажите, пожалуйста, насколько вредно (полезно) употребление молока после 50 лет и какое молоко предпочтительнее?

Мнение диетолога

Если отсутствует индивидуальная непереносимость молока и молочных продуктов, значит, организм способен усваивать молоко, он вырабатывает достаточно лактазы - фермента, необходимого для правильного усвоения молочного сахара. Возраст в данном случае значения не имеет, и никаких возрастных ограничений на употребление молока и молочных продуктов не существует.

Мнение доктора медицинских наук

Долгое время твердили, что молоко после сорока лет пить вредно. «Это не что иное, как миф», - говорит Ольга Лесняк, доктор медицинских наук, председатель Общероссийского общественного движения «Жизнь без остеопороза и переломов». - «Молоко полезно в любом возрасте, ведь в нем содержится около ста химических соединений в оптимальном сочетании, а также кальций, который является основой скелета, ногтей и волос. Женщинам после 50 лет необходимо получать в день не менее 1500 мг кальция, а одним из лидеров по содержанию кальция как раз и является то самое молоко. В литре этого продукта содержится около 1000 мг кальция. И чем меньше жирность молока, тем больше в нем веществ, необходимых для крепких костей».

ДОЛГОЛЕТ

ОТ ВЕСНУШЕК, ПРЫЩЕЙ, УГРЕЙ НА ЛИЦЕ

Чтобы избавиться от веснушек, готовят настой из двух столовых ложек листьев одуванчика на 1,5 стакана воды, кипятить в течение 10 минут. Холодным настоем протирать кожу лица 2-3 раза в день.

Для удаления веснушек и очистки кожи лица используют сок молочая. Смазывают кожу лица и сразу же покрывают вазелином или тонким слоем сливочного масла.

Радикальным средством очистки кожи от угревой сыпи, прыщей и даже фурункулов является смачивание свежим соком подорожника, либо отваром смеси корней одуванчика и лопуха. Накопайте и вымойте их, порежьте и высушите. Возьмите по столовой ложке того и другого корня, залейте 3 стаканами воды, замочите на ночь, а утром прокипятите 10 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цикорий по своему действию даже сильнее одуванчика. Можно сделать отвар - столовая ложка на стакан кипятка и пить 3 раза в день как чай или кофе или приготовить настойку на водке (20%) и принимать по 25-30 капель.

Настой листьев березы или травы полыни горькой, мяты, либо отвар коры ивы или сосны используют в виде примочек, для умывания и ванн при прыщах.

Для лечения угрей свежим соком подорожника большого протирают кожу, добавляют его в маски. Сок или листья малины обыкновенной используют в тех же целях в свежем виде для масок. Мать-и-мачеха заваривается крутым кипятком 1:10 и используется для масок с той же целью.

Календула применяется в виде настоя: 2 столовые ложки цветков на 100 мл водки и 30 мл одеколона. Настаивают 3 недели, смазывают пораженные участки 2 раза в день для избавления от угрей.

ЕСЛИ БОЛЯТ КОЛЕНИ

В первую очередь необходимо позаботиться о том, чтобы в ваш рацион входило больше витамина С. Ученые Бостонского университета исследований выявили зависимость между употреблением витамина С и заболеванием суставов: у тех, кто получал много витамина С, болезнь прогрессировала в три раза медленнее, чем у тех, кто получает его менее 120 мг в день.

Как только зацветет картофель, насобирайте цветков и насушите в тени. Потом горсть сухого сырья положите в 0,75 л бутылку и залейте одеколоном "Тройной". Поставьте на 2 недели в теплое место. Растирайте на ночь колени и руки, а утром смывайте. Используйте всю бутылку. Если болезнь запущена, сделайте перерыв на месяц и используйте еще одну бутылку настойки. Лечение повторяйте до выздоровления.



Чтобы унять боль в суставе, можно использовать чеснок. Натереть немного чеснока на терке и намазать эту массу на хлопчатобумажную ткань, сложить ее вдвое и сделать повязку на больной сустав. Подогреть на сковороде соль, насыпать ее в мешочек и накладывать сверху на чеснок. Держать повязку до остывания соли.

Если опухло колено, то намочите шерстяную тряпку в горячей воде (температура выше 42 градусов), намыльте хозяйственным мылом и сделайте компресс. Держать 1,5-2 часа.

Уменьшают боль и замедляют воспалительный процесс компрессы из эвкалиптового масла, а также с мазью из цветков донника лекарственного, "шишек" хмеля или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази возьмите 2 ст. ложки высушенных и истолченных в порошок растений, смешайте с 50 г вазелина и хорошенько разотрите в однородную массу. Храните мазь в темном и прохладном месте.

Смешайте мел с кефиром, чтобы образовалась густая кашица, наложите ее на льняную ткань. Прикладывать к колену ткань, а сверху положить целлофан и укутать шерстяным шарфом.

Поздравляю
с 35-летием
ь Наталию Викторовну!

оченька любимая, родная,
олнышко, ромашка, василек!
то мне пожелать тебе, не знаю
этот замечательный денек!
ожелаю радости и счастья,
ира и удачи на твой век,
тобы сердце не рвало на части,
илый и родной мой человек!

Мама.

Совет пенсионеров АО «Алюминий Казахстана» КБРУ сердечно поздравляет юбиляров, родившихся в мае: Сысоева П. Д., Анищенко Н. А., Андреева В. Ф., Довбня А. Д., Мокину З. И., Букреева Ю. А., Павлюченко Н. И., Сергеева Л. М., Кузнецову В. Л.!

Как много хочется сегодня
Вам очень доброго сказать
И пожелать вам
в день рожденья
Здоровья, бодрости, удач!

Уважаемые жители 5 и 7 микрорайонов!

В связи с большим поступлением заявок на ремонт (кровли, межблочные швы, козырьки) КСП-5, 7 мкр. обращается с просьбой погасить задолженность и по возможности сделать предоплату за 3 месяца. **Правление.**

а музыкальных инструментах и
льд Уоллис приглашает принять
м конкурсе исполнителей

ыка inside».

я по трем возрастным категори-
ет, от 19 и старше.
а: две разнохарактерные пьесы.
ждут денежные призы!
одить в начале июня.
ся до 25 мая 2011 года.
ы: 2-06-01, 3-26-43, 2-25-70.

оспарлау
на арналған
СТЕСІ

рны	Байланыс телефоны
1,	3-44-77
1,	3-59-21

твенном
вания
а

	Контактный телефон
31,	3-44-77
. 31,	3-59-21

Искренне хочу поблагодарить коллективы СШ №2 и Народного банка за поздравления и подарки ко Дню Победы.

Желаю здоровья, успехов в работе и учебе.

И. ЛИПАТОВ, участник ВОВ.

ИП Рощупкина Ирина Геннадьевна (св-во серия 03915 №0065451) сообщает о пре-

Вакансии

В г. Актау СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ!
На участок подготовки светлой воды с опытом работы в нефтегазовой промышленности (45 дней - рабочих, 15 дней - отдых, проживание и питание бесплатно, **з/п от 150 тыс. тенге**).

Слесарь - 6, сварщик - 4, бригадир (мастер с опытом работы на вахте).

ТОО «ЛМФ-Имсталькон» (т. 3-32-02)
Монтажник (опыт работы) - 10, электрогазосварщик 4-5 разряда (стаж работы не менее 3 лет)

Швейное ателье «Ирина» (ад. 3-12, т. 3-58-29, после 20 ч.)
Портной.

ГУ «Лисаковская городская ДЮСШ» (т. 4-18-17)
Плотник.

Городская поликлиника (т. 4-03-79)
Психолог (высшее образование), переводчик казахского языка, учитель казахского языка, клинический лаборант, врач-педиатр - 2, врач-инфекционист, водитель кат. «ВС».

ТОО «Лисаковскрудстрой» (т. 3-44-20)
...газосвар-

Причины электрозамыканий. И что делать, если это произошло

К основным причинам короткого замыкания относятся: повреждение изоляции проводов, попадание на неизолированные провода токопроводящих предметов, воздействие на провода пыли и сырости, неправильный монтаж электропроводки.

Предупреждение перегрузок и короткого замыкания в электрических проводах достигается применением плавких предохранителей и специальных автоматов, включенных в электрическую цепь. Кроме того, сети, машины и аппараты должны монтироваться в соответствии с требованиями Правил устройства электроустановок.

Необходимо помнить, что защита электрической сети от перегрузок и короткого замыкания при помощи плавких предохранителей эффективна только в случае правильного их выбора. Запрещается в качестве предохранителей использовать самодельные «жучки».

Недопустимо скручивать или резко перегибать электропровода, закреплять их гвоздями, эксплуатировать провода с поврежденной изоляцией.

Если возгорание электропроводки или электроприбора все-таки произошло, следует помнить, что нельзя тушить водой находящееся под напряжением электрооборудование. Необходимо использовать углекислотный или порошковый огнетушитель, отключив, в первую очередь, электрооборудование от источников питания. Если самостоятельно справиться с возгоранием вам не под силу, немедленно вызывайте противопожарную службу по номеру «101».

М. НУРГАЗИН,
ст. инженер ОЧС г. Лисаковска
майор
противопожарной службы.



остекление
обшивка
EXPROF
г. Лисаковск,1-10,
здание ПХО

ДОЛГОЛЕТ

Призовите на помощь шиповник

Шиповник избавит и от холецистита. Надо сварить концентрированный компот из его плодов, через 4 часа в один его литр всыпать, предварительно измельчив, 2 ст. л. травы репешка и 0,5 ст. л. бессмертника, довести все до кипения, настоять до охлаждения, затем процедить и пить за 30 минут до еды по полстакана этого отвара, растворяя каждый раз в нем 1 ст. л. меда. В течение дня пить его и вместо воды, но уже без меда. Курс лечения - 3 недели. Спустя несколько месяцев повторить.

Не ругайте компьютер за вредность

Мы все время ругаем компьютер за «вредность». И зрение, дескать, от него ухудшается, и руки «отваливаются», и спина болит, и нервная система портится. Но я вас уверяю, если бы эта умная машина умела разговаривать, она бы нашла, что ответить всем своим неблагодарным пользователям.

О глазах:
«Не смотри на меня неотрывно!»

Это первое, что сказал бы компьютер, «увидев» лицо, замершее у монитора: взгляд напряженный, глаза красные, а у некоторых еще и слезящиеся...

Долго и неотрывно смотреть на дисплей вредно, и это научно доказанный факт. Во-первых, сказывается так называемая пиксельная структура изображения: на мониторе картинка выводится не в виде сплошных линий, а в виде микроскопических точек, которые еще и мерцают - зажигаются и гаснут с определенной частотой. Во-вторых, глазам, нормально воспринимающим отраженный свет, прямые световые лучи от монитора вредят. В-третьих, мешает низкая контрастность, к ней добавляются блики на мониторе, которые появляются в виде отражения других светящихся объектов. В итоге развивается астенопия - зрительное утомление, и, как следствие, покупаются первые очки.

Что делать?

Не позволяйте глазам уставать. Скорректируйте яркость свечения экрана и поставьте монитор так, чтобы никакие предметы в нем не отражались, как в зеркале. Лучше всего установить его задней панелью к окну. Бонус: появится возможность автоматически переводить взгляд на деревья, дома и людей на улице - отличная зарядка для глаз.

Офтальмологи настаивают на специальной гимнастике. Можно, к примеру, время от времени вращать глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам: шесть раз влево, шесть раз вправо. Она не повредит, даже если вы обзавелись специальными компьютерными очками.

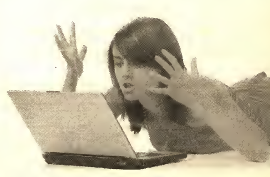
Подмечено, что сидящий за компьютером человек забывает моргать. Нормальная частота моргания - 15 раз в минуту, а если напряженно вглядываться в экран, получается в два раза меньше положенного. Итог - сухость и резь в глазах. А кто виноват? Моргайте чаще или купите в аптеке искусственную слезу!

Ухудшение зрения - миф, если относиться к компьютеру без фанатизма, соблюдать простые правила безопасности и давать глазам отдых хотя бы пять минут через каждые полчаса работы.

О руках:
«Не задуши мою мышку!»

Компьютеру совершенно непонятно, зачем со всей силы сдавливать мышь и колотить пальцами по клавиатуре. Тем более что это приводит к неприятному профессиональному заболеванию, которое называется «туннельный синдром». От постоянных ударов по клавишам нервные окончания подушечек пальцев как бы «разбиваются», в кистях возникают онемение, слабость, «мурашки». Причина - сдавливание срединного нерва в том месте, где он проходит через запястный канал.

Болезнь развивается постепенно, и если при первых ее признаках не принять необходимые меры профилактики, то появится сильная боль и потребуется серьезное лечение (возможно, хирургическое). Наибольшему риску подвергается рука, работающая с компьютерной мышью.



Что делать?

Привыкните к правильному положению рук. При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен составлять 90 градусов. При работе с мышью кисть нужно выпрямить и расположить на столе как можно дальше от края. Стул или кресло должно быть с подлокотниками, а под запястьями желательно наличие выпуклости - такие есть у некоторых моделей клавиатур, ковриков для мыши и компьютерных столов.

В качестве профилактики как можно чаще выполняйте следующие упражнения: встряхивайте кисти, разминайте их, сжимайте пальцы в кулаки, вращайте кулаками вокруг оси. Вероятность возникновения туннельного синдрома можно свести на нет, правильно расположившись у компьютера и отводя по несколько минут каждый час на разминку рук.

О спине:
«И не притворяйся статуей!»

Тот, кто думает, что помочь уставшей спине можно, откинувшись на спинку кресла, развалившись и расслабившись, тот глубоко ошибается. Длительное нахождение в одной и той же позе и отсутствие нагрузки на мышцы приводит к их деградации. А поскольку обмен веществ в позвоночнике происходит с их помощью, соответственно, он тоже нарушается. В итоге происходит разрушение межпозвонковых дисков, другими словами, развивается остеохондроз.

Зона особого риска - шейный отдел позвоночника. Там находятся артерии, питающие головной мозг, и нервы, осуществляющие связь мозга с руками, сердцем, легкими. Замерли надолго в одной, пусть даже расслабленной, "сидячей" позе - хорошего не жди.

Что делать?

Монитор нужно ставить точно напротив - так, чтобы его верхняя точка находилась перед глазами или чуть выше. Это позволит держать голову ровно. Спина должна быть отклонена чуть назад, чтобы уменьшилась нагрузка на позвоночник, бедра - под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам.

Продолжительность непрерывной работы за компьютером не должна превышать двух часов, потом перерыв 10-15 минут. Встаньте, походите, сделайте несколько наклонов назад, глядя вверх. Главное - упражнения для шеи: наклоны вправо-влево, вперед-назад.

Не все, что просит наше тело, для него полезно. На самом деле ему требуются разумная нагрузка и своевременный отдых. И компьютер ни при чем.

О нервах:
«Не напрягайся!»

Для начинающего пользователя даже однообразное шевеление мышью - стресс. Случайный сбой и потеря информации для уверенного пользователя - тоже стресс. Психику травмируют неработающие программы, атаки компьютерных вирусов, негативная информация из новостных лент, собственные неправильные действия и ошибки. Человек становится нервным, раздражительным, непредсказуемым...

Что делать?

Такой стресс элементарно лечится... компьютером. Можно слушать музыку, в том числе медитативную, и под нее отдыхать. Можно играть в любимую игру, чтобы немного отвлечься от работы и привести мысли в порядок. Можно смотреть смешные картинки и фильмы, чтобы поднять себе настроение. Можно связаться по «аське» с любимым человеком.

Нервная система управляема, и держать ее в узде - наша обязанность. Человек тоже своего рода компьютер, мы похожи - рождаемся, развиваемся, проходим тесты, болеем и самонастраиваемся. И мы уже не можем друг без друга. С этим пора смириться.

А. ОРЛОВ.

● Берегите лес

За рулем и с ружьем - психи и наркоманы

Органы финполиции выявили 1826 фактов выдачи в Казахстане водительских удостоверений и 61 факт выдачи разрешения на оружие за последние 2,5 года именно таким личностям.

В том числе с такими тяжелыми диагнозами как шизофрения, шизоаффектные психозы, хронические и острые бредовые расстройства.

В связи с этим уже возбуждено 25 уголовных дел, а в прокуратуры направлены ходатайства для предъявления исков в суды об аннулировании этих документов.

Вакансии

ТОО «Лисаковскрудстрой» (т. 3-44-20) - электрогазосварщик - 2, прораб, мастер по строительству, бетонщик - 2, уборщик.

ГКП «Улыбка» (т. 2-27-75) - воспитатель (дошкольное образование) - 3, преподаватель каз. яз. (образование высшее).

ТОО «Уста плюс» (т. 3-50-33) - слесарь-сантехник - 2, рабочий по обслуживанию фонтана.

ТОО «Межрегионэнерготранзит» (т. 3-28-51) - электромонтер РЗА.

КСП 3 микрорайона (т. 3-58-00) - сварщик, дежурный слесарь-сантехник - 2.

ИП Спицко Т. В. (кафе «Кит», т. 4-05-90) - официант, повар.

ТОО «Илин» (т. 3-57-40) - изготовитель каркаса венков, водитель УАЗа.

ТОО «Алтын 2010» (т. 3-92-92) - мастер по металлоконструкциям (с л/автомобилем).

ИП Иткаринов С. С. (т. 2-10-29) - дорожные рабочие - 15, механизатор - 3, мастер по дорожному строительству.

КСП 6 микрорайона (т. 4-19-19) - подсобный рабочий - 2, дворник - 3.

Д/с «Балапан» (т. 5-12-36) - музыкальный руководитель, методист по дошкольному воспитанию, преподаватель каз. яз., психолог, переводчик, воспитатель - 2, медсестра, бухгалтер по госзакупкам.

ТД «Сауда уй» (т. 4-02-36) - уборщик - 2, дворник.

ИП Курыло Л. Н. (п/ц «Сударушка», т.: 3-39-46, 3-82-44) - лепщица пельменей - 4.

ИП Логвинов, АЦ «Форт-Моторс» (т. 2-18-08) - мойщик автомобиля.

ГУ «Управление госсанэпиднадзора» (т. 3-22-92) - делопроизводитель-переводчик.

АО «Тобольский элеватор» (т. 8 (71436) 2-15-59) - водитель.

Лисаковский технический колледж (т. 3-28-01) - уборщик.

ГКП «Ивушка» (т. 3-33-28) - воспитатель - 2, швея.

КСП 4 микрорайона (т. 3-63-60) - дежурный слесарь-сантехник.

ТОО «Рейнбоу» (т.: 3-92-00, 8-705-204-40-55) - продавец.

ГКП «Детская поликлиника» (т. 2-17-95) - дворник.

ТОО «Имсталькон» (т. 3-32-02) - монтажники по монтажу стальных и ж/б конструкций - 10, крановщики автомобильного крана - 2, электрослесарь.

КСП 1«а» микрорайона (т. 2-18-13) - маляры - 2, электрогазосварщик.

Такси «Арман» (т. 3-85-85) - диспетчер - 2, водитель с личным автомобилем - 3.

Кафе «Акку» (т. 3-78-01) - бармен - 3, официант - 3.

КСП 3 мкр. (т.: 3-58-00, 3-31-09) - дворник.

ИП Можарин Е. В. (т. 3-93-07) - разнорабочие - 3.

ТОО «Полюс» (т. 3-72-92) - специалист по обслуживанию кассовых аппаратов.

Рынок «Довлан», ИП Петрова В. Г. (т. 8-701-380-49-22) - продавец (кол. отдел).

ТОО «Алнур и К» (т. 3-58-08) - аппаратчик перегонки и ректификации спирта - 2, слесарь-ремонтник, токарь, купажист, наладчик, слесарь-сантехник, электрогазосварщик, лаборант хим. анализа.

АО «Казахтелеком» (т. 3-25-50) - инженер-программист (высшее образование).

VIP-Мастер (т. 4-05-86) - слесарь-сантехник.

«Октябрь кенті әкімінің аппараты» мемлекеттік мекемесі көрсететін мемлекеттік қызметтердің түрлері

Мемлекеттік қызметтердің түрлері	Бөлімнің атауы, телефон №, электрондық мекенжайы	Мемлекеттік қызмет көрсетуге құжаттарды қабылдау кестесі
Жеке қосалқы шаруашылықтың болуы туралы анықтама беру	«Октябрь кенті әкімінің аппараты» ММ, Буденный көшесі, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Мемлекеттік қызмет көрсету жұмыс күндері сағат 9.00-ден бастап 18.00-ге дейін көрсетіледі, түскі үзіліс 13.00-ден 14.00-ге дейін. Қабылдау кезек бойынша алдын ала жазылусыз жүргізіледі
Тиісті әкімшілік-аумақтық бірліктің аумағында қолданылатын ветеринариялық анықтаманы беру	«Октябрь кенті әкімінің аппараты» ММ, Буденный көшесі, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Мемлекеттік қызмет көрсету жұмыс күндері сағат 9.00-ден бастап 18.00-ге дейін көрсетіледі, түскі үзіліс 13.00-ден 14.00-ге дейін. Қабылдау кезек бойынша алдын ала жазылусыз жүргізіледі
Жануарға ветеринариялық паспорт беру	«Октябрь кенті әкімінің аппараты» ММ, Буденный көшесі, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Мемлекеттік қызмет көрсету жұмыс күндері сағат 9.00-ден бастап 18.00-ге дейін көрсетіледі, түскі үзіліс 13.00-ден 14.00-ге дейін. Қабылдау кезек бойынша алдын ала жазылусыз жүргізіледі

Виды государственных услуг, предоставляемых государственным учреждением «Аппарат акима поселка Октябрьский»

Виды государственных услуг	Наименование отдела, № телефона, электронный адрес	График приема документов на оказание государственных услуг
Выдача справок о наличии личного подсобного хозяйства	ГУ «Аппарат акима поселка Октябрьский», ул. Буденного, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Государственная услуга оказывается в рабочие дни с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00. Прием оказывается в порядке очередности без предварительной записи
Выдача ветеринарной справки, действующей на территории соответствующей административно-территориальной единицы	ГУ «Аппарат акима поселка Октябрьский», ул. Буденного, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Государственная услуга оказывается в рабочие дни с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00. Прием оказывается в порядке очередности без предварительной записи
Выдача ветеринарного паспорта на животное	ГУ «Аппарат акима поселка Октябрьский», ул. Буденного, 5«а», тел. 5-14-95, Okt_akimat@mail.ru	Государственная услуга оказывается в рабочие дни с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00. Прием оказывается в порядке очередности без предварительной записи

- 4-комн. кв. (4-2) на 2-комн. кв. (1, 2 мкр. не предлагать). Варианты. **Т. 8-702-215-10-20.**
- 4-комн. кв. (5-4, 4 эт.) на две 1-комн. кв. с доплатой или на 2-комн. кв. с доплатой. Варианты. **Т. 4-05-73, после 18 ч.**
- 4-комн. кв. ул. пл. (6-46) на 2-комн. кв. Варианты. **Т. 8-702-215-10-20.**
- дом в п. Октябрьском (по ул. Алма-Атинской, печное отопление, все постройки, огород с урожаем, бойлер, водопровод и сан. узел в доме)

«Лисаков қаласы әкімдігінің дене тәрбиесі және спорт бөлімі» мемлекеттік мекемесіндегі 2013 жылғы III тоқсанына арналған азаматтарды жеке мәселелері бойынша қабылдау КЕСТЕСІ

Мемлекеттік органның атауы	Азаматтардың қабылдаудын жүргізетін	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін	Азаматтарды қабылдау күні	Мемлекеттік органның орналасқан	Байланыс телефоны

ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ, В УШАХ И ОТ ДАВЛЕНИЯ

Если мучает шум в голове и в ушах, подскакивает давление, приготовьте целебную настойку.

Вам потребуется по 25 г (по флакону) готовых настоек боярышника, пустырника, пиона, валерианы. Настойки можно приготовить самим или купить в аптеке. Потребуются также по 25 мл настоек эвкалипта и мяты перечной и несколько бутонов гвоздики. Все настойки я сливаю вместе в стеклянную банку, кладу туда же гвоздику, закрываю пластмассовой крышкой и ставлю на две недели в темное место, время от времени взбалтывая. Через две недели лекарство готово.

Употребляю его так: наливаю в рюмочку 30 мл холодной кипяченой воды и капаю в нее пипеткой 25 капель приготовленного лекарства. Пить 2-3 раза в день за 30 минут до обеда.

Т. ГУБОЧКИНА.

МАСКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ АСПИРИНА

Маска с аспирином может быть использована в качестве скраба - особенно для жирной, угреватой кожи.

Для приготовления маски потребуется: 4 таблетки аспирина (без оболочек), столовая ложка воды, немного меда или масла.

Аспирин растолочь, смешать с водой. Мед или масло необходимо, чтобы маска лучше прилипала к коже и ингредиенты быстро впитывались. В общем, консистенция должна быть в виде кашицы. Нанесите на лицо кисточкой или руками. Особенно на проблемные места с прыщиками или раздражениями, а также с расширенными порами.

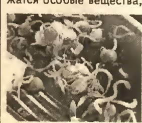
Через 10 минут смойте. Результат - кожа как после хорошего пилинга.

Личный опыт: заметно уменьшается покраснение, раздражения, если они имеются на коже. Некоторый отшелушивающий эффект. Лучше использовать не на все лицо, а точечно на воспаления и прыщики. Действительно работает как хорошее средство от прыщей. Очень приличный результат!

Будьте внимательны: возможны аллергические реакции, если у вас есть непереносимость к одному из компонентов.

ПРОРОСТКИ ФАСОЛИ СПРАВЯТСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

Для борьбы с атеросклерозом я начал принимать проростки фасоли. Считается, что именно в этих проростках содержатся особые вещества,



которые укрепляют сосуды и очищают кровь. Вырастить «эликсир жизни» совсем несложно.

Промойте семена, замочите в кипяченой воде на 3-4 часа. Затем положите на дно стеклянной банки с широким горлом смоченную марлю, а на нее - семена. Прикройте банку полиэтиленом и поставьте на кухне в самом теплом месте (на свету). Проростки появятся за считанные дни. Когда они достигнут 2 см, можете смело их есть. Употребляйте проростки в сыром виде по 1 ст. л. 2 раза в день или добавляйте их в таком же количестве в салат.

После лечения проростками я заметил следующее: сердечко перестало «шалить». Раньше было так: сердечко то забьется в бешеном ритме, то еле-еле стучит. Одна ЭКГ показывала тахикардию, а другая, сделанная через неделю, выявляла брадикардию. В такой ситуации подобрать лечение было крайне сложно. А вот проростки сделали то, что не смогли сделать врачи. И теперь ЭКГ не выявляет нарушений сердечного ритма.

Добавлю: проростки фасоли рекомендуются также при заболеваниях печени, воспалении селезенки и желчных протоков, колитах, диабете.

А. ЕКУНОВ.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Раньше я думал, что нет ничего страшнее зубной боли. Но когда недавно у меня воспалился тройничный нерв, я понял, как по-детски заблуждался.

Вечером дома сначала почувствовал, как стрельнуло в ухе, потом заболел висок, а потом - вся челюсть с левой стороны. Время было позднее. Пожаловался матери, она тут же все поняла, даже не стала меня слушать. Сначала сварила яйцо, разрезала его пополам, и обе половинки я приложил по ходу тройничного нерва. Ждал, пока яйцо остынет, не убирал. Тепло в этом случае играет важную роль, сразу становится легче, боль - терпимее.

На ночь я выпил настой тысячелистника. Надо 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, затем процедить и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Но я сразу выпил 1/4 стакана и лег спать.

А утром пошел к врачу, который мне назначил физиопроцедуры с обезболивающим средством и посоветовал в течение недели продолжать пить мамин отвар из тысячелистника.

А. САВЧЕНКО.

БОЛЬ С СУСТАВОВ СНИМЕТ ГОРЧИЦА

Много лет страдаю от полиартрита, который у меня периодически обостряется после садовых работ на участке. Быстро снять боль и дискомфорт в суставах мне помогает такой простой рецепт растирания.

Беру 50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 50 мл спирта и 3 яичных белка. Растворяю в спирте камфару, затем горчицу, в отдельной посуде взбиваю белок, который предварительно лучше охладить - так он легче взбивается. Смешиваю оба состава и полученную мазь храню в холодильнике. Втираю ее перед сном в больные суставы, затем сверху завязываю шерстяным платком на всю ночь.

Уже после первой процедуры чувствую облегчение, для полного снятия болей обычно требуется 8-10 таких растираний.

И. ЗАБЛОЦКИЙ.

ЕСЛИ У ВАС НАСМОРК

Втягивать воду поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. Индийские йоги советуют: в 1 л обычной воды комнатной температуры развести 2 ч. л. соли. Втягивать эту воду через одну, а затем через другую ноздрю. Насморк проходит после первой процедуры.

2-3 ст. л. ромашки залить стаканом кипятка, настоять, укутав полотенцем, 20 минут, затем долить 3 стакана кипятка и дышать этой паровой ванночкой.

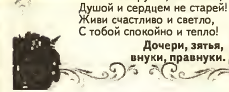
Испытанное эффективное средство при сильном насморке - вдыхание паров сваренного картофеля под одеялом.

При насморке, кашле и других болезнях дыхательных путей рекомендуется отварить в кастрюле 3 ст. л. сосновых почек и дышать над паром, укутавшись. После этого полежать в тепле.

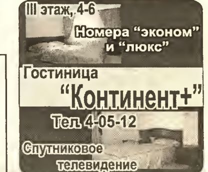
Держать во рту водку 10-15 минут, а ноги - в теплой соленой воде по колено. Затем жидкость выплюнуть, выпить 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лечь спать.

Положить пшеничный или ржаной сухарь на горячую плиту, и когда сухарь начнет гореть, вдыхать дым от него через ноздри в течение 2-3 минут. Можно повторить процедуру несколько раз.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.



ВОЗЬМУ котенка.
Т. 3-91-24.



Ищу работу

● помощника бухгалтера (высшее экономическое образование).
Т. 8-777-427-88-74.

● диспетчера, няни или продавца непродовольственных товаров (девушка, 19 лет, ответственная, честная).
Т. 5-07-39.

● 3-комн. кв. ул. пл. (6 мкр., 7 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варианты.
Т. 3-72-46.

● 3-комн. кв. ул. пл. (2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. с доплатой. Варианты.
А.: 6-28-5,
т.: 4-17-90, 8-705-451-90-89.

● 3-комн. кв. ул. пл. (11-13) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв., на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой (6-11 мкр.).
Т. 2-25-81.

● 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18 ч.

● 4-комн. кв. ул. пл. (3-3, 8 эт., счетчики на все, ж/д, неугл., 70 м², тел., нов. газплита, лоджия застеклена, ванная - кафель) на двух- и однокомн. кв. с небольшой доплатой или продам за 3,9 млн. т., торг.
Т. 8-702-215-10-30.

● 4-комн. кв. ул. пл. (3 эт., есть все) на две 2-комн. кв., на двух- и полуторку, на двух- и однокомн. кв. с доплатой по договоренности (желательно в 5-7 мкр.) или продам.
А.: 7-9-35,
т. 3-70-08.

● дом в с. Тарановском (по ул. Набережной) на двух- или трехкомн. кв. в Лисаковске.
Т.: 8 (714-36) 3-68-21,
8-777-268-51-16.

Вакансии

АО «Алюминий Казахстана» КБРУ (т. 6-10-42)
Шлифовщик, водитель автобуса - 2, водитель вахтового а/м - 2, горный мастер - 5, дорожный мастер (путеец), инженер технического отдела (автотранспортный цех), мастер ремонтно-строительного цеха, мастер участка буровзрывных работ, машинист путевой машины, механик, начальник отдела капитального строительства, начальник ЖДЦ, оператор АЗС, секретарь-референт, слесарь по ремонту г/о - 3, слесарь-сантехник, токарь, электрогазосварщик, электрослесарь.
ТОО «ТАГИ»
(т.: 9-21-25, 9-20-43, 9-20-46)
Начальник участка удаления примесей, инженер-механик, машинист козловых и мостовых кранов (4 разряд).
ГККП «Дельфинчик» (т. 3-23-48)
Медицинская сестра.
ТОО «ДЕП» (т. 3-29-18)
Сменный технолог, сменный мастер, слесарь фреоновых установок, начальник компрессорного цеха, слесарь-машинист амиачно-холодильных установок.
ПХО «ЛГКЭ» (т. 3-24-71)
Электромонтер связи, слесарь КиПиА, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования.
ТОО «Дон Мар» (т.: 3-27-07, 3-09-99)
Токарь 4-5 разряда, электрик.
ТОО «Автодом» (т.: 3-15-00, 3-10-00)
Моторист, сварщик.
ТОО «ЛМФ-Имсталькон» (т. 3-32-02)
Монтажник (опыт работы) - 10, водитель (все категории), электрослесарь (опыт работы), электрогазосварщик 4-5 разряда - 4.
Центральная городская больница (т. 3-47-82)
Слесарь-сантехник.
ГКП «Общежитие» (т. 2-03-62)
Сварщик.
Куржункульское рудоуправление (т.: (8 (71431) 2-79-08, 2-90-17)
Машинист экскаватора - 6.
Лисаковский суд (т. 3-26-83)
Программист (знание языка, образование высшее).
ТОО «Декор»
(т.: 2-18-07, 9-20-88,
8-701-588-30-12)
Дизайнер (с опытом работы с программой «Coreldraw»).
НПФ «Республика» (т. 3-01-11)
Сотрудники (агенты) - 5.
ТОО «Алтын-Омир»
(т. 3-70-90)
Уборщик производственных помещений.
ТОО «МЦ Мирас» (т. 3-71-11)
Медсестра.
СШ №4 (т. 3-35-20)
Дворник.
ТОО «Илин»
(т. 3-57-40)
Водитель ВД (катафалк).
ИП Кладченко
(т. 3-72-35)
Техник-программист.
ТОО «Уралдомнаремонт»
(т. 2-12-89)
Резчик, мастер механомонтажных работ (с исполнением обязанностей инженера по технике безопасности).

...объявления
...ой нови"
...ыбнется удача!
...ОБЪЯВЛЕНИЯ
...ся:
...тся только купоны,
...3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

____

(10) **Обращаться:**

Адрес:____________________

Тел.____________________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**

3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.

4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Сағдат" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), "Визит" (3 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

ВКУСНЫЙ САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ НА ЗИМУ

Кабачки - 4 кг, морковь - 1 кг, чеснок - 2 головки, сахар - 1 ст., соль - 3 ст. л., растительное масло - 1 ст., уксус столовый 9% - полстакана.

Очищенные кабачки нарезать мелкими ломтиками. Если кабачки молодые, шкурка тонкая, то можно и не чистить. Морковь натереть на крупной овощной терке. Чеснок мелко измельчить ножом.

В кастрюлю налить масло, добавить сахар, соль. Перемешать. Добавить кабачки и морковь, немного чеснока. Тушить 40 минут на маленьком огне, аккуратно помешивая большой ложкой.

Добавить полстакана уксуса, перемешать. Тушить еще 20 минут. Добавить оставшуюся порцию чеснока! Раскладывать горячим в подготовленные банки, закрутить. Перевернуть крышкой вниз, укутать одеялом.





ГАЗИРОВКА УБИВАЕТ 180 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК ЕЖЕГОДНО

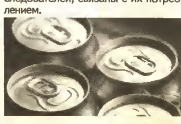
На заседании Американской кардиологической ассоциации было представлено исследование ученых о том, что газировка, спортивные коктейли и фруктовые напитки с содержанием сахара могут иметь отношение к 180 тысячам смертей по всему миру ежегодно. Об этом сообщает РИА Новости.

Используя данные глобального исследования по вопросам здоровья 2010 года, ученые обнаружили связь между употреблением напитков с содержанием сахара и 133 тысячами случаев смерти от диабета, 44 тысячами смертей от сердечно-сосудистых заболеваний и 6 тысячами смертей от рака. Как утверждают исследователи, 78% этих смертей произошли в странах с низким и средним доходом. В работе учитывались данные по смертности только среди взрослого населения.

«В США в 2010 году порядка 25 тысяч смертей были связаны с употреблением подслащенных напитков», - написала соавтор, доктор Джитенджали Сингха из Гарвардской школы общественного здравоохранения в Бостоне.

Эксперты рекомендуют следить, чтобы число калорий от газированных и других сладких напитков не превышало 450 в неделю при условии пищевого рациона, рассчитанного на две тысячи калорий в сутки.

Наибольшее число смертей от диабета (38 тысяч), связанных с употреблением газировки, произошло в 2010 году в Латинской Америке и Карибском регионе. Сердечно-сосудистые заболевания со смертельным исходом (11 тысяч) чаще фиксировались в странах Центральной и Восточной Европы. Среди 15 наиболее населенных стран самое высокое потребление напитков с содержанием сахара - в Мексике, где зафиксировано 318 «сладких» смертей на миллион населения. Лучше всего дела обстоят в Японии, где подслащенные напитки не так популярны - лишь 10 смертей на миллион, по мнению исследователей, связаны с их потреблением.



Лечитесь медом

Мед обладает массой целебных свойств и издавна применяется в народной медицине. Он полезен не только при простудных заболеваниях, но и при многих других недугах.

Лечение катаракты медом

Со свежего яблока срежьте верхушку, удалите сердцевину, заполните образовавшуюся емкость медом, закройте «крышечкой» и дайте настояться 2 дня.

Получившийся сок ежедневно закапывайте по 1-2 капли в каждый глаз.

Заболевания почек и мочевого пузыря

Смешайте мед и сок из свежего корня сельдерея в равных пропорциях. Принимайте натощак по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Лечение ишемической болезни сердца

Измельчите 150 г хрена и соедините его со 100 г меда. Употребляйте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Лечение стенокардии

Смешайте 300 г меда, 100 мл сока из листьев алоэ, 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов и сок 2 лимонов.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Длительность лечения - 2 месяца.

Лечение язвы желудка

Возьмите 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г листьев алоэ и 100 г порошка какао. Все смешайте, подержите на горячей водяной бане до тех пор, пока масло не растает.

Употребляйте по 1 ст. ложке вместе с 1/2 стакана теплого молока.

Лечение мастопатии

Делайте компрессы из капусты или лопуха с медом. Возьмите целый лист капусты или лопуха, немного намажьте медом и приложите к груди. Сверху накройте полиэтиленом, закрепите бинтом или платком, подержите 1-2 часа.

Снимите повязку, лист выбросьте, кожу промойте теплой водой. Делайте компрессы до полного исцеления.

Камни в желчных протоках и почках

Натрите на терке черную редьку, отожмите сок, смешайте пополам с медом. Пейте по 50 мл 2 раза в день.

Наружно это средство используется для лечения радикулита (растирайте поясницу 1-2 раза в день, потом укутывайте чем-нибудь теплым).

Простатит

Воспаление предстательной железы - довольно распространенный недуг. Его причиной, как правило, служит инфекция (чаще стафилококковая). Простатит может быть острым и хроническим.

Симптомы простатита очень неприятны: учащенное и болезненное мочеиспускание или задержка мочи, повышение температуры тела до 38°С, боли в промежности и заднем проходе. Если воспалилась ткань железы, температура повышается до 40°С, боли становятся пульсирующими, появляются озноб, тошнота, рвота.

При хроническом простатите пациента мучают ноющие боли в промежности, отдающие в крестец и половые органы. Периодически беспокоят болезненное и затрудненное мочеиспускание, зуд, выделения из уретры. Чтобы справиться с болезнью вместе с препаратами, прописанными врачом, воспользуйтесь рецептами народной медицины.

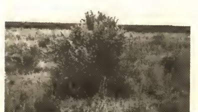
Измельчите 300 г белой части лука-порея, залейте 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавьте 100 г меда и все тщательно размешайте. Дайте лекарству настояться в темном, прохладном месте в течение 10 дней. Не забывайте периодически встряхивать содержимое. Затем смесь процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Лебеда - не беда, а очень даже здорово

При упоминании о лебеде как пищевом растении сразу вспоминаются печальные рассказы бабушек о голодных военных годах. Сегодня для нас лебеда - это просто огородный сорняк.

А вот в сытой Европе это растение специально выращивают на грядках, лечатся им от всех болезней и едят с превеликим аппетитом. Итак, какие болезни реально вылечивают лебедой?

Лебеда как съедобное растение совершенно забыто в нашей стране, и напрасно. Синонимом голодных будней лебеда стала в основном в лихие годы прошлого века. А раньше ее употребляли в пищу вовсе не от бедности или безграмотности. Состав белка в лебеде уникален. В нем присутствуют все 8 незаменимых аминокислот, поэтому растительный белок лебеды полноценнее многих белковых соединений животного происхождения. Например, в лебеде содержится альбумин - белок, обычно содержащийся в яйцах. Во всех частях растения много калия, витамина С, микроэлементов. Лучшего заменителя животного белка найти трудно. Зато растет лебеда легко и безо всяких усилий, иди и собирай.



Наиболее распространена лебеда раскидистая, все, наверное, ее видели. Реже встречается лебеда садовая, но у этого вида сегодня имеются овощные сорта, которые можно с успехом культивировать в огороде. Есть еще марь белая обыкновенная - разновидность лебеды, и марь цельнолистная. Определить разницу можно только по плодам, но способы использования у них одинаковые.

Раньше в постные дни лебеда обязательно входила в ежедневный рацион. Из нее варили супы, щи, готовили салаты, жарили котлеты и оладьи. Из семян пекли хлеб и варили кашу, по вкусу похожую на гречневую. Листья запасали впрок - солили, квасили, сушили. Блюда из лебеды подавались к столу и в царских покоях, и в крестьянских избах.

Однако недостаточек у лебеды все-таки имеется. Нет у растения особого интересного вкуса и запаха - трава-травой... Вот поэтому ее и забыли, когда появилось так много других вкусных и красивых съедобных растений. Но разве это повод для полного забвения? Тем более что кушанья из лебеды всегда улучшали пряностями, чесноком, луком, лимоном, тмином. В сладкие блюда добавляли мед и фрукты.

Европа уже давно повернулась к лебеде со всем уважением. Сегодня блюда из лебеды - лучший рацион для вегетарианцев и спортсменов. Уникальный белок решает все проблемы с нехваткой животных белков. Если вы хотите похудеть, то лебедовая диета вам стопроцентно поможет. Включите в свой рацион это растение, и через 2-3 месяца результат превзойдет все ваши ожидания.

Народная медицина не делала столетних перерывов и использовала лебеду во всех ее качествах. Настой измельченных сухих листьев помогает при самых разных заболеваниях - от кашля до геморроя, попутно вылечивая желтуху, подагру, хронический бронхит и колики. Заварите столовую ложку сырья стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и принимайте по 3 чайные ложки 3 раза в день.

Компрессы из распаренной травы очень помогают при различных заболеваниях суставов: подагре, артритах. Чай из лебеды, принятый на ночь, успокоит и обеспечит хороший сон. При сильных стрессах нарвите лебеды, заварите ее крутым кипятком и оставьте на пару часов. А потом траву отожмите, налейте себе теплую ванну и добавьте в нее лебедовый настой. Для приятного запаха капните одну капельку мятного масла (или стакан мятного настоя). И полежите минут 10. Мышцы расслабятся, нервы успокоятся, дурные мысли улетучатся, хорошее настроение, наконец-то, появится. И долгожданный здоровый сон охватит вас «по полной». Придет новое завтра, и вдруг появятся решения всех нерешаемых сегодня проблем... И всего-то дела - лебеды нарвать.

Н. СЕМЕНОВА.


на комфортабельном автобусе с просмотром видео
Отправление с автовокзала ст. Тобол по нечетным числам месяца в 10 ч. 15 мин.
Отправление с автовокзала Магнитогорска в 9 ч 20 мин
Маршрут автобуса - через п. Тарановское, п. Варна, п. Чесма, п. Фершампенуаз
8 (714-36) 2-14-50


ТК "Деко"
ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ
на работу
РАССРОЧКА
Т.: 3-77-00,
3-77-33,
3-77-44,
8-777-41-25-888,
8-705-913-51-20,
8-775-410-10-31.
БЫСТРО
сегодня замер,
завтра монтаж


III этаж, 4-6
Номера "эконом" и "люкс"
Гостиница "КОНТИНЕНТ+"
Т.: 4-05-12,
8-777-337-56-46, 8-775-266-54-79
Фирма "ЕР-ТАЛ"
установка ДОМОФОНОВ
утепленные металлические
ДВЕРИ
20-1-20, 8-705-411-00-57.


БАЛКОНЫ ЛОДЖИИ ОКНА ДВЕРИ
остекление
обшивка
г.Лисаковск
теплые откосы
Регион-Пласт
за 3 дня
лучшие качество цена сервис
EXPROF
российский морозостойкий долговечный 5-ти, 6-тикамерный профиль
беспроцентная рассрочка
пенсионерам скидки
г. Лисаковск 1-10, здание ПХО
4-90-40
8-771-028-64-11

Вегетососудистая дистония - необходим правильный образ жизни



Специалисты убеждены: частые перепады давления, эмоциональная неустойчивость, приливы жара, обильное потоотделение, столь характерные для переходного возраста, - не что иное, как проявление вегетативно-сосудистой дистонии. Причиной может стать не только гормональный сдвиг, но и гиподинамия, хронический стресс, физическое переутомление, сильное эмоциональное потрясение.

Главное лечение вегетативно-сосудистой дистонии - правильный образ жизни. Все остальное: медикаменты, массаж, сеансы психотерапии - лишь приложение. Итак, что надо делать.

Душ. Верное средство от вегетативных нарушений - ежедневный контрастный душ. Он снимает усталость, успокаивает нервную систему и тренирует сосуды.

Баня. Оказывает на вегетативную систему прекрасное действие. Но ходить туда надо не реже одного раза в неделю. Лишь в этом случае вы сможете почувствовать ее чудодейственные свойства.

Босиком по воде. Наберите в ванну немного холодной воды по щиколотку и походите в ней около 3-5 минут. Делайте так ежедневно по утрам и скоро ощутите положительный эффект.

При вегетососудистой дистонии принимайте настой душицы (15 г сухого измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и пьют теплым по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды) и отвар плодов лимонника китайского (10 г сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного и пьют по 1 столовой ложке 2 раза в день в первой половине дня).

Попробуйте изменить рацион питания: принимайте пищу небольшими порциями 5-6 раз в день. Ограничьте потребление сахара, газированных напитков, алкоголя, кофе, шоколада - они способствуют выбросам адреналина, что провоцирует панические атаки. Обязательно включите в свой рацион питания рыбу, чеснок, зеленые овощи, орехи, семечки, сухофрукты, йогурт, бананы, абрикосы, пивные дрожжи. Эти продукты обогатят ваш организм кальцием, магнием, фосфором и калием. Тревогу вызывает дефицит хрома, цинка и витамина С. Принимайте их в виде витаминов.

ткого и умного «доктора».

-777-44-34-534.

8-777-337-56-46,
8-775-266-54-79

Спутниковое телевидение
Беспроводной интернет

зкий человек, то ты стремишься отдать ему последний долг, тойно.

зилась новая фирма **«ДВА МИРА»**, которая поможет т ее сын и отец ФИЯЛКОВСКИЕ. Прежде чем открыть свое дело, Николаевич - десять лет отработал мастером в другой аналогич- что дело это для него не новое.

слава рассказать об услугах, которые предоставляет

ронное бюро «ДВА МИРА».

что сегодня ритуальные услуги даже для людей со средним достатком недешево. Поэтому с первых дней нашей работы мы решили предла- обы все было *ДОСТОЙНО*, но *ЗА НЕБОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ*.

но, цены у нас варьируются. Родственники усопшего могут приобрес- *И, ГРОБЫ* - от простых до люкс. Точно так же подразделяется и другой ассорти- зара. Это *КРЕСТЫ* (деревянные и кованые), *ПАМЯТНИКИ* из белого, серого, чер- рамора, а также гранита. Причем, вы можете заказать даже комбинированные ики *ИЗ ДВУХ ВИДОВ МИНЕРАЛОВ*. Это может быть не только резная плита, но и Делаем мы *ВАЗЫ И ПОЛУВАЗЫ* для цветов. Есть у нас и *МАЗАРНЫЕ ПЛИТЫ*. венно производим мы *УСТАНОВКУ* памятников, *ВЫКЛАДКУ* - оформление мо- ас вы можете приобрести *ОГРАДЫ* как из металла, в том числе кованые, так и из ра и гранита. Из этих же материалов вы можете заказать *СТОЛЫ, СКАМЬИ...*

и вы куда-то уезжаете и не сможете самостоятельно ухаживать за родными для гилами, то заключив договор с фирмой **«ДВА МИРА»**, вы можете быть йными: за ними будет *НАДЛЕЖАЩИЙ УХОД*.

О. БАРАНОВА.

-333-28 , 8-775-265-86-35. Адрес: 4 мкр., д. 8.

Все виды юридической помощ и защиты

Прием по предварительной запис

Время раб в будни с 9 до 18 ч суббота - с 9 до 14 ч воскресенье - выход

3 мкр., д. 20, кв. 75
Тел.: 3-16-67,
8-777-376-86-09

ГЛ №0004989 от 22.07.2003

НАТЯЖНЬ

ПЛАСТИКОВЫ

- бесшовные (до 4,5 ме
- многоуровневые
- фотопечать

ТК "Деко"

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

БЫСТРО



Ревматизм, подагра, пяточные шпоры, артриты, остеохондроз

При ревматизме и ревматоидном артрите назначаются щадящие молочно-растительные или фруктово-овощные диеты, богатые витаминами. Из питания исключить мясные супы, жареные мясо и рыбу, икру, печень, почки, мозги, цветную капусту, бобовые, крепкий кофе и чай, спиртное. Отварное мясо или рыбу можно есть не более 2 раз в неделю.

Полезны разгрузочные дни (под наблюдением врача), которые показаны при ожирении, больным атеросклерозом, гипертонией, хроническим холециститом и панкреатитом, почечнокаменной болезнью. Разгрузочные дни противопоказаны при сахарном диабете и гипертиреозе (повышении функций щитовидной железы).

При ревматизме и артритах (воспалении суставов), подагре рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану березового сока 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 недель. После двухнедельного перерыва лечение повторяется.

Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Смешать в равных частях сок из свежих огурцов, свеклы и моркови. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при подагре, артритах, отложении солей. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма.

При подагре рекомендуется ежедневно выпивать 0,5 л смеси свежих сырых соков моркови, свеклы и огурца, взятых в пропорции соответственно 10:3:3.

При нарушениях обмена рекомендуется в качестве вспомогательного средства принимать по 1/3 стакана 2 раза в день сок свежего огурца.

В народной медицине свежие ягоды черники рекомендуется употреблять в больших количествах при ревматизме, подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Спелый красный крыжовник полезен при подагре, так как в его ягодах почти отсутствуют пурины (или их совсем нет).

Баклажаны полезно употреблять при подагре. Они способствуют выведению из организма с мочой солей и мочевой кислоты. Употребляются в пищу в любом виде.

Капусту огородную (кочанную) рекомендуется употреблять в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль.

Картофель можно испечь на костре целиком или в домашних условиях в духовке. Тщательно вымытые (непозелененевшие и непроросшие) клубни разрезать пополам и уложить на решетку разрезанной стороной вверх, решетку поставить в духовку и запечь картофель в кожуре.

Употреблять печеный картофель рекомендуется для нормализации обменных процессов.

Для лечения использовать картофель, выращенный без химических удобрений (например, на своем огороде).

Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар). Принимать по 1/4 стакана, а затем по 1/3 стакана 4-6 раз в день при подагре.

При подагре очень полезен фасолевый суп. Настои и отвары стручков фасоли используются при ревматизме и нарушениях солевого обмена.

В итоге страну не спас...

80-летие Горбачева отмечают с помпой. Он награжден высшим орденом РФ - Андрея Первозванного. Последствиями действий первого президента России стал развал СССР, разруха в постсоветских государствах, военные действия, трагедии семей. И на этих весах еще не все взвешено... Да и основной юбилей состоится в Лондоне 30 марта. Случайно ли «лучший немец» предпочитает сделать это за пределами бывшей великой державы? Память у народа далеко не короткая...

В ДЕНЬ 80-летия Михаила Горбачева его хвалили за гласность, перестройку и окончание холодной войны. Все это давно уже заняло свое место в учебниках истории. Но возникает вопрос: почему мартовским вечером 1985 года новым советским лидером был избран Горбачев, а не кто-то другой?

Это ключевой момент, но он до сих пор остается в значительной мере непонятым.

Это было во многом связано с Горбачевым как с человеком, а также с тем жалким состоянием, в котором находилось тогда советское руководство и вся страна.

В свои ранние годы Горбачев не был радикалом. В детстве он стал свидетелем ужасов второй мировой войны, позднее увидел недостатки советского государства, от преследования своих дедов в сталинские годы до экономического застоя при Леониде Брежневе. Горбачев также понимал, что огромный военно-промышленный комплекс высасывает жизненные соки из системы, заставляя обычных людей жить в нищете. Тем не менее, Горбачев многие свои наблюдения оставлял при себе, взбираясь по ступеням к вершине власти.

Мощный ускоряющий толчок Горбачев получил от бывшего руководителя КГБ Юрия Андропова, который стал советским лидером после Брежнева в 1982 году. Попытки самого Андропова изменить косную систему оказались слишком вялыми и были обречены на неудачу. Но он сделал важное дело, увидев в Горбачеве подающего надежды человека. В конце 70-х - начале 80-х годов Горбачев экспериментировал с несмелыми инновациями в сельском хозяйстве и экономике, давая группам крестьян больше самостоятельности, и привлекал к себе единомышленников из числа ученых, которые хотели перемен. Когда Андропов умер в начале 1984 года, Горбачев подумал, что у него появился шанс стать его преемником. Однако старая гвардия в последний момент погасила его надежды, выбрав вместо Горбачева дряхлого Константина Черненко.

Черненко продержался у власти тоже недолго и умер 10 марта 1985 года.

На сей раз Горбачев был готов.

В тот вечер в Кремле состоялось заседание Политбюро. Как я писал в своей книге "The Dead Hand" («Мертвая рука»), примерно за 20 минут до начала заседания Горбачев встретился с патриархом старой гвардии министром иностранных дел Андреем Громыко в ореховом зале, где перед началом заседаний часто собирались члены Политбюро, имевшие полное право голоса. Громыко был ключевой фигурой, способной решить, кто будет следующим генеральным секретарем. Ранее Громыко направил к Горбачеву тайного эмиссара с сообщением о том, что он поддержит его в борьбе за власть, если взамен Горбачев даст ему возможность уйти с поста министра иностранных дел и занять легкую, но почетную должность председателя Верховного совета.

Горбачев вспоминает, как он сказал Громыко: "Андрей Андреевич, момент критический, нам надо объединить усилия".

"Я думаю, все ясно", - ответил Громыко.

Когда все собрались, Горбачев проинформировал членов Политбюро о кончине Черненко. Обычно человек, которого выбирали главой комиссии по организации похорон, становился новым генсеком. Возник вопрос об этой комиссии. Горбачев возглавил ее и на следующий день стал новым советским руководителем.

Горбачева избрали не из-за США, не из-за Рональда Рейгана или его Стратегической оборонной инициативы, как предполагали многие. Холодная война была важной причиной всего того, что причиняло страдания и боль Советскому Союзу, но не это было главной причиной избрания Горбачева.

Нет, скорее Горбачева выбрали по той причине, что он был словно яркий свет в сумрачном зале. Пятерым из десяти членов Политбюро было на тот момент за семьдесят, троим за шестьдесят, и лишь двоим за пятьдесят. В свои 54 года Горбачев был не только самым молодым членом Политбюро. Он был на 13 лет моложе среднего возраста голосующих членов Политбюро.

На следующий день во время заседания Громыко изложил веские доводы в пользу Горбачева, выступая в необычной для таких случаев манере, без бумажки и без колебаний. "Буду говорить прямо, - сказал Громыко. - Горбачев - это абсолютно правильный выбор. Он обладает неукротимой созидательной энергией, стремится делать больше и делать лучше".

Георгий Шахназаров, который работал у Андропова, а позже стал советником Горбачева, вспоминал, что приход Горбачева к власти отнюдь не был предопределен. У Горбачева не было безукоризненной и полновесной биографии, делавшей его естественным избранником. А Политбюро вполне могло выбрать очередного старожила, чтобы и дальше неспешно идти вперед. Но, по мнению Шахназарова, был один неофициальный фактор, который, тем не менее, нельзя было игнорировать. "Люди страшно устали от участия в постыдном фарсе... Они устали видеть руководителей с трясущимися головами и выцветшими глазами, зная, что судьба страны и половины мира находится в руках этих жалких полупаралитиков".

После мучительных лет застоя, смертей руководителей и разочарований Горбачев был избран в первую очередь в связи с тем, что на него возлагались большие надежды как на человека, который приведет страну в движение. Мы обычно забываем об этом, но достижения Горбачева в прекращении холодной войны были не первой его целью. Они выросли из его стремления провести в стране радикальные изменения, из его мощных впечатлений о том, что было сделано не так. Горбачев не стремился изменить мир, он хотел спасти свою страну. В итоге страну он не спас, а вот мир - вполне возможно.

Д. ХОФФМАН
(«Foreign Policy», США).

...» 9.30 «Шiркiн, life-2!» 10.30 "Топ-малыш" 11.00 М. ф. 11.30 «Мамина школа» 11.50 "Мейiрiм" 12.00 «Берекелi дастархан» 12.30 «Өзiн-өзi тану» 12.40 «Өмiрде болған...» 13.10 «Побочный эффект» 13.40 Сказка «Живая вода» 15.10 Театр танца Г. Адамовой «Самрук» 16.10 "Лидер XXI века" 17.00 Телевизионная лига КВН 19.00 «Линия судьбы» 19.40 «FreshmanЫ» 20.05 М. ф. 20.25 «Шiркiн, life-2!» 21.20 «Ашық пошта» 21.50 «Қазақ аруы» 22.05 Х. ф. «Ребенок к ноябрю» 23.45 К. ф. «Түс туралы ғылым»

Первый канал Евразия. 6.00 «Детективы» (каз. яз.) 6.35 Т. с. «Отважная четверка» (каз. яз.) 7.05 К. ф. «Римские каникулы» 8.40 М. ф. (каз. яз.) 9.00 Новости 9.10 М. ф. 9.40 «Ералаш» 10.00 Шоу-лотерея «Казлото» 10.30 «Пока все дома» 11.20 «Вкус жизни» 12.25 М. ф. (каз. яз.) 12.50 Т. с. «Отважная четверка» (каз. яз.) 13.20 «Индийские йоги среди нас» 14.15 К. ф. «Римские каникулы» 16.25 К. ф. «Пари на любовь» 17.55 Х. ф. «Лучший друг моего мужа» 19.55 «Жестокие игры» 22.00 Х. ф. «Превосходство Борна» 00.00 Х. ф. «Призрак» 02.10 К. ф. «Пари на любовь» 03.30 «Детективы» (каз. яз.)

За изменения в программе ответственность несут телеканалы.

НТК

Понедельник, 14 марта

Профилактика 16.00 «Ревю» (каз. яз.) 16.05 Т. с. «Побег» 17.00 Т. с. «Счастливы вместе» 17.30 Т. с. «Универ» 18.00 «Битва экстрасенсов» 18.55 «Ревю» 19.00 «Такси» 19.30 Т. с. «Счастливы вместе» 20.00 Т. с. «Универ» 21.00 Х. ф. «Сделано в Америке» 23.00 «Ревю» 23.10 Т. с. «Побег» 00.00 «Дом-2» 00.35 «Ревю» (каз. яз.) 00.40 Т. с. «Полтергейст. Мура»

Вторник, 15 марта

07.05 «Ревю» (каз. яз.) 07.10 Т. с. «Моя жена и дети» (каз. яз.) 07.35 Т. с. «Солдаты» 08.30 Т. с. «Счастливы вместе» 08.55 Т. с. «Универ» 09.20 «Такси» 09.50 «Вкусно и быстро» 09.55 «Ревю» 10.00 Т. с. «Побег» 11.00 «Ревю» (каз. яз.) 11.05 Т. с. «Күтүшi» 11.35 «Тек күлкi үшiн» 12.00 «Ревю» 12.10 Х. ф. «Сделано в Америке» 14.10 «Ревю» (каз. яз.) 14.15 «Juke Box» (каз. яз.) 15.25 Т. с. «Одиссея-5» (каз. яз.) 16.15 «No comments» (каз. яз.) 16.35 Т. с. «Моя жена и дети» (каз. яз.) 17.00 Т. с. «Счастливы вместе» 17.30 Т. с. «Универ» 18.00 «Клуб бывших жен» 18.55 «Ревю» 19.00 «Такси» 19.30 Т. с. «Счастливы вместе» 20.00 Т. с. «Универ» 21.00 Х. ф. «Миллион лет до нашей эры» 22.50 «Ревю» 23.00 Т. с. «Побег» (каз. яз.) 23.50 «Дом-2» 00.25 «Ревю» (каз. яз.) 00.30 Т. с. «Ағаштағы адамдар»

Среда, 16 марта

07.05 «Ревю» (каз. яз.) 07.10 Т. с. «Моя жена и дети» (каз. яз.) 07.35 Т. с. «Солдаты» 08.30 Т. с. «Счастливы вместе» 08.55 Т. с. «Универ» 09.20 «Такси» 09.50 «Вкусно и быстро» 09.55 «Ревю» 10.00 Т. с. «Побег» (каз. яз.) 11.00 «Ревю» (каз. яз.) 11.05 Т. с. «Күтүшi» 11.35 «Тек күлкi үшiн» 12.00 «Ревю» 12.10 Х. ф. «Миллион лет до нашей эры» 14.00 «Ревю» (каз. яз.) 14.05 «Juke Box» (каз. яз.) 15.25 Т. с. «Одиссея-5» (каз. яз.) 16.15 «No comments» (каз. яз.) 16.35 Т. с. «Моя жена и дети» (каз. яз.) 17.00 Т. с. «Счастливы вместе» 17.30 Т. с. «Универ» 18.00 «Интуиция» 18.55 «Ревю» 19.00 «Такси» 19.30 Т. с. «Счастливы вместе» 20.00 Т. с. «Универ» 21.00 Х. ф. «Крепкий орешек-4» 23.20 «Ревю» 23.30 Т. с. «Побег» (каз. яз.) 00.20 «Дом-2» 00.35 «Ревю» (каз. яз.) 01.00 Т. с. «Ағаштағы адамдар» 01.45 «Тек күлкi үшiн»

Четверг, 17 марта

07.05 «Ревю» (каз. яз.) 07.10 Т. с. «Моя жена и дети» (каз. яз.) 07.35 Т. с. «Солдаты» 08.30 Т. с. «Счастливы вместе» 08.55 Т. с. «Универ» 09.20 «Такси» 09.50 «Вкусно и быстро» 09.55 «Ревю» (рус. яз.) 10.00 Т. с. «По-

СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

РТР

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 МАРТА

9.00 "Утро России" 13.05 "Крест против свастики" 14.00 "Вести" 14.45 "Городок" 15.15 "С новым домом!" 16.05 "О самом главном" 17.00 "Вести" 17.30 "Вести-Спорт" 17.40 "Комната смеха" 18.30 "Кулагин и партнеры" 19.00 "Вести" 19.30 Т. с. "Подарок судьбы" 21.10 Т. с. "Слово женщине" 22.05 Т. с. "Ефросинья" 23.00 "Вести" 23.45 Т. с. "Подарок судьбы" 1.30 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Зелень" 2.20 "Кулагин и партнеры" 2.55 "Вести.ru" 3.10 "Последняя роль. Г. Юматов" 4.00 "Вести +" 4.15 Т. с. "Крем" 5.00 Х. ф. "Открытая книга" 6.05 "Вести-Спорт" 6.35 Т. с. "Слово женщине" 7.20 Т. с. "Ефросинья" 8.05 "Последняя роль. Г. Юматов"

ВТОРНИК, 15 МАРТА

9.00 "Утро России". 13.05 "Звезда Б. Штоколова" 14.00 "Вести" 14.45 "Городок" 15.15 "С новым домом!" 16.05 "О самом главном" 17.00 "Вести" 17.30 "Вести-Спорт" 17.40 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Зелень" 18.30 "Кулагин и партнеры" 19.00 "Вести" 19.30 Т. с. "Подарок судьбы" 21.10 Т. с. "Слово женщине" 22.05 Т. с. "Ефросинья" 23.00 "Вести" 23.45 Т. с. "Подарок судьбы" 1.30 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Зелень" 2.20 "Кулагин и партнеры" 2.55 "Вести.ru" 3.10 "Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия" 4.00 "Вести +" 4.15 Т. с. "Крем" 5.00 Х. ф. "Открытая книга" 6.05 "Вести-Спорт" 6.35 Т. с. "Слово женщине" 7.20 Т. с. "Ефросинья" 8.05 "Кулебякой по диктатору. Гастрономическая ностальгия"

СРЕДА, 16 МАРТА

9.00 "Утро России" 13.05 "Засекреченный герой Советского Союза" 14.00 "Вести" 14.45 "Городок" 15.15 "С новым домом!" 16.05 "О самом главном" 17.00 "Вести" 17.30 "Вести-Спорт" 17.40 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Зелень" 18.30 "Кулагин и партнеры" 19.00 "Вести" 19.30 Т. с. "Подарок судьбы" 21.10 Т. с. "Слово женщине" 22.05 Т. с. "Ефросинья" 23.00 "Вести" 23.45 Т. с. "Подарок судьбы" 1.30 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Хромой черт" 2.20 "Кулагин и партнеры" 2.55 "Вести.ru" 3.10 "Чрезвычайный и полномочный соловей. Полад Бюль-Бюль Оглы" 4.00 "Вести +" 4.15 Т. с. "Крем" 5.00 Х. ф. "Открытая книга" 6.05 "Вести-Спорт" 6.35 Т. с. "Слово женщине" 7.20 Т. с. "Ефросинья" 8.05 "Чрезвычайный и полномочный соловей. Полад Бюль-Бюль Оглы"

ЧЕТВЕРГ, 17 МАРТА

9.00 "Утро России" 13.05 "Мистерия жизни. Народный художник И. Глазунов" 14.00 "Вести" 14.45 "Городок" 15.15 "С новым домом!" 16.05 "О самом главном" 17.00 "Вести" 17.30 "Вести-Спорт" 17.40 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Хромой черт" 18.30 "Кулагин и партнеры" 19.00 "Вести" 19.30 Т. с. "Подарок судьбы" 21.10 Т. с. "Слово женщине" 22.05 Т. с. "Ефросинья" 23.00 "Вести" 23.45 Т. с. "Подарок судьбы" 1.30 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Хромой черт" 2.20 "Кулагин и партнеры" 2.55 "Вести.ru" 3.10 "Поединок" 4.00 "Вести +" 4.15 Т. с. "Крем" 5.00 Х. ф. "Открытая книга" 6.05 "Вести-Спорт" 6.35 Т. с. "Слово женщине" 7.20 Т. с. "Ефросинья" 8.05 "Мистерия жизни. Народный художник И. Глазунов"

ПЯТНИЦА, 18 МАРТА

9.00 "Утро России" 13.05 "Мой серебряный шар". Г. Польских 14.00 "Вести" 14.45 "Городок" 15.15 "С новым домом!" 16.05 "О самом главном" 17.00 "Вести" 17.30 "Вести-Спорт" 17.40 Т. с. "Опера. Хроники убойного отдела. Новая версия. Хромой черт" 18.30 "Кулагин и партнеры" 19.00 "Вести" 19.30 Т. с. "Подарок судьбы" 21.10 Т. с. "Слово женщине" 22.05 Т. с. "Ефросинья" 23.00 "Вести" 23.45 Х. ф. "Полынь - трава окаянная" 1.35 Х. ф. "Месть" 3.15 Х. ф. "Рябиновые ночи" 4.20 Т. с. "Крем" 5.05 Х. ф. "Открытая книга" 6.15 "Вести-Спорт" 6.35 Т. с. "Слово женщине" 7.20 Т. с. "Ефросинья" 8.05 "Комната смеха"

СУББОТА, 19 МАРТА

9.00 "Вся Россия" 9.10 "Обыкновенный концерт" с Э. Эфировым 9.40 Х. ф. "Рябиновые ночи" 11.00 "Вести" 11.10 Х. ф. "Полынь - трава окаянная" 12.55 "Заметки натуралиста" 13.25 "Субботник" 14.00 "Вести" 14.25 Х. ф. "Месть" 16.05 "Комната смеха" 17.00 "Вести" 17.30 "Вся Россия" 17.40 "Честный детектив" 18.10 "Власть факта" 19.00 "Русская народная группа "Бони М" 19.40 Х. ф. "Два долгих гудка в тумане" 21.10 "Субботний вечер" 23.00 Вести в субботу 23.45 Х. ф. "Проездной билет" 3.10 "Девчата" 3.35 Комедия "Русская игра" 5.15 Х. ф. "Два долгих гудка в тумане" 6.30 "Субботний вечер" 8.05 "Русская народная группа "Бони М"

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 МАРТА

9.00 М. ф. 9.20 Х. ф. "Проездной билет" 12.40 "Утренняя почта" 13.10 "Сам себе режиссер" 14.00 "Вести" 14.45 "Смехопанорама" 15.15 М. ф. 15.20 Х. ф. "Команда "33" 17.00 "Вести" 17.30 "Достояние республики" 17.40 "Романтика романса" 18.25 "Города и Веси" 19.15 "Сыграй, маэстро, жизнь свою". Р. Паулс 20.05 Х. ф. "Дело было в Пенькове" 22.00 "Смеяться разрешается" 23.00 Вести Недели 0.05 "Танцы со Звездами" 2.50 "Специальный корреспондент" 3.50 Х. ф. "Чужие письма" 5.15 Х. ф. "Дело было в Пенькове" 6.55 "Смеяться разрешается" 7.50 "Сыграй, маэстро, жизнь свою". Р. Паулс

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ К МАСЛЕНИЦЕ

«Блин!» - сказал слон, наступив на Колобка...

БЛИНЫ НА ПРОСТОКВАШЕ

1 яйцо, 4 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. без верха соды, 2-2,5 стакана простокваши, 2 стакана муки, 3-5 ст. л. подсолнечного масла.

Яйца растереть с сахаром, солью, содой и подсолнечным маслом. Вмешать 0,5 стакана муки.

В получившееся густое тесто влить 0,5 стакана простокваши и хорошо размешать.

Вместо простокваши можно взять любой другой кисломолочный продукт, к примеру, кефир или сыворотку.

Но при этом нужно изменить количество муки в тесте - чем жиже кисломолочный продукт, тем больше муки нужно будет всыпать.

В итоге должно получиться тесто консистенции сметаны средней густоты.

Еще дважды досыпать 0,5 стакана муки, вымешивать и доливать 0,5 стакана простокваши.

Последний, четвертый, раз всыпать 0,5 стакана муки, размешать и влить оставшийся 1 стакан простокваши.

Сковороду разогреть и слегка смазать растительным маслом или протереть куском свиного сала.

Тесто наливать большой ложкой или половником, наклоняя сковороду так, чтобы тесто растеклось по ней ровным слоем толщиной 3 мм.

Когда блин снизу зарумянится, а сверху "подсохнет", его следует осторожно, чтобы он не порвался, перевернуть при помощи тонкой лопатки и обжарить с другой стороны.

Огонь во время жарки должен быть чуть выше среднего.

Выпеченные блины складывать стопкой на тарелку. Чем-либо закрывать выпеченные блины не стоит - они отпотевают и становятся менее вкусными.

ДОЛГОЛЕТ

ЗАЩИЩАЮСЬ ОТ МАГНИТНЫХ БУРЬ

У природы нет плохой погоды, утверждается в известной песне, но мы все-таки очень зависимы от природных явлений. И чем старше становимся, тем сильнее проявляется эта зависимость. Наверное, многие скажут, что в солнечную ясную погоду у них и настроение радужное, а когда холодно и идет дождь, то хочется спать. А что говорить тогда о разных геомагнитных колебаниях, которые очень сильно на нас влияют?

Лично я долго не связывал частые спазмы сосудов головного мозга, сопровождающиеся головной болью и тошнотой, с погодой и временем года. А потом понял, что плохо себя чувствую именно в межсезонье - ранней весной и осенью. Попробовал приспосабливаться к таким переходам и почти сразу ощутил перемены к лучшему. Теперь ранней весной и в начале осени я принимаю средство от головной боли, вызванной спазмами сосудов.

Вот его рецепт. Надо взять 1 ч. ложку сушеного чабреца, заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 40 минут, плотно закрыв посуду, затем процедить. Добавить свежий сок из золотого уса (есть такое целебное комнатное растение) из расчета 5 капель на стакан настоя чабреца. Принимать по 1/3 стакана три раза в день 2-3 дня в неделю в течение полутора-двух месяцев.

Эффективнее лечить спазмы регулярно на протяжении длительного времени. Я провожу такой курс раз в год и принимаю лекарство примерно два месяца. Но если вдруг перед магнитной бурей или сменой погоды случится приступ уже знакомой мне головной боли, я сразу же готовлю и пью такой настой. **Б. ЧУМАКОВ.**

МАЗЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Приготовить 200 мл оливкового масла, 100 г натурального пчелиного воска, 100 г смолы хвойных деревьев (сосны, ели, кедра). Если смола сухая, ее нужно растереть в порошок. Все компоненты положить в кастрюлю и варить на водяной бане 10 минут.

Затем добавить 2 ст. ложки пчелиного меда и варить еще 10 минут. Добавить 1-2 г прополиса и снова кипятить 10 минут, все время перемешивая. Снять с огня, остудить, перелить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Если нет оливкового масла, можно заменить его нутряным свиным салом или свежим несоленым коровьим маслом. Обильно смазывать места с воспаленными венами.

П. ХРУНОВА.

РЕЦЕПТЫ С АЛОЭ

От мамы по наследству мне достался огромный цветочный горшок с алоэ. Я слышала, что это лекарственное растение, но не знала, как его применять. В журнале я прочла статью об алоэ и нашла там хорошие советы.

Оказывается, перед тем как срезать листья для лечения, алоэ не рекомендуется поливать две недели. Срезанные листья надо завернуть в бумагу черного цвета (трубочкой со сквозными концами) и положить в холодильник на нижнюю полку на две недели. После этого промыть их в кипяченой воде, измельчить, залить водой в соотношении 1:3 и оставить в темном прохладном месте на полтора часа. Затем отжать их и профильтровать полученный сок.

Для улучшения обмена веществ и укрепления иммунитета

- 15 мл сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина, лучше кагора. Настоять в темном месте при температуре +4-8 градусов в течение 4-5 дней. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

- 100 мл сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимать также.

Для лечения артритов

Приготовить смесь для компрессов: 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 3 части водки. Намочить кусок белой ткани, обернуть больное место, сверху накрыть ватой и полиэтиленом, плотно укутать полотенцем или шерстяным шарфом.

При гастрите

- Смешать по 100 г сока алоэ и меда. Принимать 2 раза в день по 2 ч. л. за 30 минут до еды.

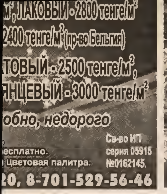
- В течение 1-2 месяцев пить сок алоэ по 2 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

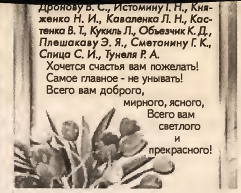
При воспалительных заболеваниях глотки, гортани, трахеи

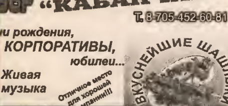
Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5. Принимать по 1 ч. л. до еды 3 раза в день.

В. РОГОЗИНА.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.



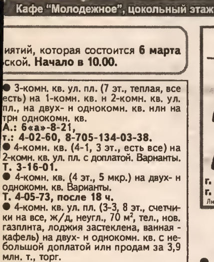


С днем рождения и 8 Марта поздравляем КУЗЬМИНУ Татьяну!

Сегодня день рожденья твой,
Дай Бог тебе хорошего здоровья!
Пускай в семьей твоей живет покой,
Согретый счастьем, радостью, любовью!
От любящего мужа и сыновей.

иятий, которая состоится **6 марта** ской. **Начало в 10.00.**



● 3-комн. кв. ул. пл. (7 эт., теплая, все есть) на 1-комн. кв. н 2-комн. кв. ул. пл., на двух- н однокомн. кв. нлн на трн однокомн. кв.
А.: 6«а»-8-21,
т.: 4-02-60, 8-705-134-03-38.

● 4-комн. кв. (4-1, 3 эт., есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варнанты.
Т. 3-16-01.

● 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на двух- н однокомн. кв. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18 ч.

● 4-комн. кв. ул. пл. (3-3, 8 эт., счетчики на все, ж/д, неугл., 70 м², тел., нов. газплнта, лоджия застеклена, ванная - кафель) на двух- н однокомн. кв. с небольшой доплатой илн продам за 3,9 млн. т., торг.
Т. 8-702-215-10-30.

● дом в с. Тарановском (по ул. Набережной) на двух- нлн трехкомн. кв. в Лисаковске.
Т.: 8 (714-36) 3-68-21,
8-777-268-51-16.

● зем. участок под коттедж на квартиру с моей доплатой.
Т. 8-777-626-56-51.

● зем. участок (со стройматериалом на дом, гараж, баню и постройкн) на полуторку илн на 2-комн. кв.
Т. 3-40-59.

● «Фольксваген Т-4 Каравелла» (1993 г. вып., днзель, V-2,4) на квартнру нлн дом в п. Октябрьском с моей доплатой.
Т. 8-705-667-14-07.

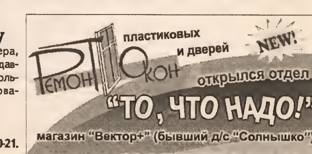
● «ВАЗ-21065» («канадка», 1998 г. вып., в отл. сост.) на «Нниву».
Т. 8-701-203-10-93.

Ищу работу

● диспетчера, няни или продавца непродовольственных товаров.
Т. 5-07-39.

● сторожа.
Т.8-705-652-30-21.

ОТДАМ котенка в хорошие руки.
А.: 3-5-121,
т.8-777-373-43-38,
в любое время,
8-775-96-84-106,
после 16 ч.



ъявления
нови"
бнется удача!
ЪЯВЛЕНИЯ

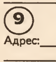
я:

я только купоны,
номеров газеты.

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови" и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

____
____
____
____
____
____
____



Обращаться:

Адрес:______________________

Тел.________________________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**

3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.

4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Сағдат" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), "Визит" (3 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

КОМПРЕСС ОТ АРТРОЗА

Возьмите пятипроцентный медицинский йод, десятипроцентный нашатырный спирт, цветочный майский мед, медицинскую желчь и глицерин. Все компоненты в равных пропорциях перемешайте и настаивайте в течение десяти дней в месте, где нет солнечных лучей. Перед тем как будете делать компрессы, взболтайте смесь, перелейте часть отвара в маленькую банку и подогрейте на водяной бане.

Потом смочите салфетки в этом подогретом отваре и положите на сустав, перед тем как лечь спать. Поверх положите целлофан и ткань из шерсти. Проводите такое лечение каждый день, пока не будете здоровы.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ

Кукуруза против воспаления печени

Сорвите плоды кукурузы и увидите под ними волоски и волокна. Их нужно заваривать в чайнике как чай и употреблять вместо настоящего чая или кофе. Следите за тем, чтобы плоды были спелыми, иначе волоски и волокна не будут вам помогать. Курс народного лечения печени продолжается около полугода.

Свекла как лекарство

Свеклу обыкновенную (столовую, красную) съедать по 100-125 граммов натощак при болезнях печени, нарушениях пищеварения, ожирении, гипертонии, тиреотоксикозе и понижении остроты зрения.

МОЖНО ЛИ ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ БЕЗ НАСМОРКА?

Можно ли всю жизнь прожить без насморка? Очень даже можно, хотя кому-то такое утверждение покажется фантастичным...

Мы привыкли к общепринятому мнению, что бороться с насморком бесполезно. Недаром же в народе ходит известная поговорка о том, что насморк нужно лечить неделю, или через 7 дней он сам пройдет. И многие доктора с этим согласны. Но не все. Предлагаем всем желающим рецепт, который очень эффективен.

Особенно рекомендуем этот метод родителям, которых замучили детские сопли. Действительно, это самый неприятный и так часто проявляющийся симптом у простудившихся деток, что даже расхожая фраза «сопливые дети», существующая много веков, ни у кого удивления не вызывает.

Предупреждаем о двух очень важных моментах.

Первое. Начинать борьбу с насморком нужно при первых же его признаках. На следующий день будет уже поздно. Это главное и непременное условие.

Второе. Выполнять процедуры нужно в строго определенной последовательности, в которой они изложены ниже. Это условие тоже очень важное.

ПЕРВАЯ. Опускаем ноги и руки в горячую воду. Держим их приблизительно 5 минут, пока не покраснеет кожа. Главное - чтобы не было «перебора», то есть ожога. В результате распаренная и порозовевшая кожа должна выглядеть как «перчатки» на руках и «гольфы» на ногах.

ПРОЦЕДУРА ВТОРАЯ. Следующая процедура после горячей ванны - массаж. Начинать нужно с ногтя большого пальца руки. Он тесно связан с носом. Поэтому в преддверии насморка его нужно хорошенько растереть. Потом переходим к массажу ног. От насморка растирают стопы.

В области шеи нужно сделать несколько манипуляций. Сначала помассировать всю заднюю поверхность шеи. Только не рьяно, а очень нежно. Особенно тщательно нужно пройтись по задней мышце шеи. Обнаружить ее несложно - она самая выпуклая на ощупь и проходит от уха до плеча. Еще одна важная точка, влияющая на нос, - задняя часть раковины уха. Ее тоже нужно помассировать.

ПРОЦЕДУРА ТРЕТЬЯ. Теперь переходим к фитонцидам, которые, как известно, обладают бактерицидным действием. Нужно взять репчатый лук, завернуть его в марлю и вложить в ухо. Поскольку ухо, горло и нос можно смело назвать «сообщающимися сосудами», то луковые испарения обязательно достигнут носа. Да и горла тоже. Это можно будет понять сразу же, как только в горле запершит.

ПРОЦЕДУРА ЧЕТВЕРТАЯ. Горчичники теперь уже не в моде. Они довольно опасны, поскольку кожа может пойти пузырем. Кстати, на ночь сухую горчицу современные лоры тоже не рекомендуют оставлять. Согревающие процедуры лучше проводить под лампой. Не удивляйтесь, но от насморка нужно греть спину и стопы ног.

ПРОЦЕДУРА ПЯТАЯ. Теперь начинаем промывать нос. Для этого можно использовать щелочной раствор (то есть раствор питьевой соды) или зеленый чай. Раствор можно влить маленькой клизмой, разовым шприцем без иглы или смочить раствором ватные тампоны и вставить их в ноздри. Кому как больше понравится.

ПРОЦЕДУРА ШЕСТАЯ. Начинаем готовить лечебное снадобье, которое будем закапывать после промывания. К одной дольке раздавленного чеснока добавить одну ложку растительного масла. В результате получится кашица. Ее надо поставить на водяную баню и держать 15 минут. Затем процедить.

Полученную смесь закапывать по 2 капли в каждую ноздрю через каждый час. Ни в коем случае не использовать это лекарство больше двух дней. Поскольку масло для человеческого носа - это не очень-то физиологично.

Если добросовестно и именно в такой последовательности выполнить все эти процедуры в первый же день и при первых же симптомах, то насморк может вообще не проявиться...

АНЕКДОТЫ

Хотелось отложить денег на старость. Не получается. Придется отложить старость.

О женской логике хотя бы говорят. Про мужскую вообще ничего не слышно.

* * *

А вы уверены, что в рекламе, где говорят "хватит и половины дозы", они точно говорят про стиральный порошок??

* * *

Когда человеку плохо: американец идет к своему психоаналитику, японец уходит в себя. И только русский идет в гости.

* * *

Пусть я и не в здравом уме, зато в своем.

КАЗАХСТАН МОЖЕТ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ «ЕВРОВИДЕНИЯ»

Казахстан ведет перегово...



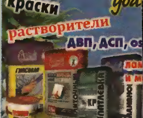
Весь каталог Lackfolie
20 цветов пленки
шириной 3,2 м (Бельгия)
Весь российский каталог
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
двухуровневые потолки
ФОТОПЕЧАТЬ
Цены расстаяли
на все виды пленки
1700
цена от 2500 т/м² потолка!
Пенсионерам скидка 5%
ГАРАНТИЯ
Здание треста, 2 мкр., д. 13"а", 1 эт.
2-07-24, 8-701-18-11-788,
8-701-529-56-46, 8-705-300-92-40
RPS Prestige



на базе КИнЭУ



Св-во гос. регистрации выпуска ценных бумаг №D53, выданное 03. 07. 2009 г. г. Алматы
"ФАРВАТЕР"
7 % 6 месяцев годовых
9 % 9 месяцев годовых
11 % 12 месяцев годовых
г. Костанай, тел. 54-34-52
г. Лисаковск, тел. 3-36-53
г. Рудный, тел. 9-50-54





КАНЦТОВАРЫ
для дома и офиса оптом и в розницу
БОЛЕЕ 15 000 НАИМЕНОВАНИЙ КАНЦЕЛЯРСКИХ ТОВАРОВ
Настольные наборы
Предметы для письма и коррекции
Бумага и бумажная продукция
Бизнес-акесуары
Офисные принадлежности
Портфели
Все для хранения документации
Закажи прайс здесь: info@diol.kz
DIOL г. Рудный, пр. Комсомольский, 18, тел.: 8-71431-9-52-80



СЪЕШЬ МЕНЯ

ДОЛГОЛЕТ

Говорят, помогает...

Втирание свежего чесночного сока в бородавки помогает избавиться от них. Можно натирать бородавки разрезанной частью зубчика чеснока. Натолочь чеснок, смешать его со свиным топленым салом (1:1), намазать на ткань, привязать к бородавке. Сменять ежедневно.

Для выведения бородавок рекомендуется каждый день натирать их соком кислых свежих яблок. Бородавки будут уменьшаться, темнеть и дней через 10 исчезнут.

Млечным соком одуванчика лекарственного смазывают мозоли и бородавки.

Для избавления от бородавок рекомендуется втирать в бородавку в течение 20 минут на ночь и утром касторку, чтобы масло хорошо впитывалось в нее.

Бородавки можно удалить безболезненно, если их ежедневно несколько раз смачивать крепким настоем или отваром полыни любого вида.

Мел с конопляным маслом размягчает мозоли и бородавки.

Взять в равных частях чистый мел и свиное сало, растереть в однородную массу.

Прикладывать смесь при сухих мозолях в течение нескольких дней.

Бородавки вскоре исчезнут, если парить руки, покрытые ими, в горячем крепком настое клоповника мусорного.

Головку чеснока растереть в 100 г масла или жира. Мазь использовать при лечении мозолей.

Нередко на подошвах, пятках и пальцах ног появляются утолщения кожи, мозоли. В таких случаях полезны горячие мыльно-содовые ванны (1-2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды). Размягченные утолщения кожи надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином, делая такие процедуры ежедневно или через день.

Мозоли удаляйте так: 5-6 дней подряд принимайте мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте слой за слоем, застарелые - смазывайте мозольной жидкостью или наложите мозольный пластырь. Эффективны также сырой натертый картофель, листья алоэ (столетника).

При мозолях следует прикладывать к больному месту натертые на мелкой терке хорошо промытые неочищенные картофелины. Кашицу положить тонким слоем на салфетку и прикладывать 3-4 раза в сутки.

...и картофель тоже

Чтобы избавиться от бородавок, разрезанную сырую картофелину нужно приложить срезом к бородавке и привязать на ночь.

Знахари для выведения бородавок рекомендуют следующий способ. Взять небольшую картофелину и разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной (резаной стороной) натереть все бородавки, и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала бы расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Другой способ: сырую картофелину разрезать вдоль на 12 частей, брать каждую часть в отдельности и тереть ею бородавку в течение 1 минуты, а затем завернуть картофель в тонкую тряпку и бросить в навоз. Картофель сгниет, бородавки пройдут.

ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С КАПУСТОЙ

Заливка: 2,5 л воды, 100 г соли, 200 г сахара, 125 г 9% уксуса, специи: укроп, петрушка, болгарский перец.

Зеленые помидоры и капусту крупно нарежьте и сложите в банку со специями. Первый раз залейте кипятком, дайте постоять 20 минут, второй раз - готовой заливкой. Добавьте 1 таблетку аспирина на литровую банку и закатывайте.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ «АКВАРЕЛЬ»

На 4 кг зеленых помидоров 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг красного сладкого болгарского перца.

Все овощи моем. Помидоры нарезаем кольцами или полукольцами. Лук, морковь и перец соломкой. Все перемешиваем в большой кастрюле или глубокой миске. Всыпаем 0,5 стакана соли. Еще раз перемешиваем, накрываем емкость чистым полотенцем и оставляем на 6 часов. 2 стакана растительного масла раскаляем и сразу же выливаем в салат. Добавляем 1 стакан сахара. Все перемешиваем. Раскладываем салат в чистые подготовленные стеклянные банки. Стерилизуем 15-20 минут. Закатываем.



Хлеб для каждой семьи

от костанайской пекарни "ДОСТАРХАН"

ТОО ПК "Достархан"

Стол ломится от изобилия различных блюд. Гости рассаживаются. И тут же замечают, что хозяйка забыла про хлеб. И трапеза не начинается, пока этот продукт не появляется на столе. Недаром в народе есть поговорка: **без хлеба сыт не будешь.** Именно поэтому хлеб на нашем столе - и в повседневной жизни, и в праздники.

На протяжении многих столетий этот продукт помогал человеку выжить, снабжал его организм достаточным количеством витаминов и полезных веществ. Калорийность хлеба не так уж велика: около 250 ккал на 100 граммов. Диетологи считают, что здоровому человеку без ущерба для талии можно съедать около 300 граммов хлеба ежедневно, что позволяет снабжать организм достаточным количеством жизненно важных витаминов группы В, Е, а также белками, углеводами и другими полезными компонентами. Доказано, что те, кто любит хлеб, реже становятся пациентами стоматолога. Корочка хлеба не хуже щетки очищает зубы от налета, а хлебный мякиш в сочетании со слюной нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса.

Настало время, когда привычное понятие «хлеб» изменилось. Сочетание традиционных видов сырья и обогащающих компонентов на основе злаковых и масличных культур, солодовых продуктов и овощных добавок позволяет производить хлеб с более полезными свойствами. Именно такой

хлеб ТМ «La corteza» предлагает своему потребителю костанайская пекарня «Достархан»:

5 видов ржаного хлеба, 13 - пшенично-ржаного, 24 наименования пшеничных изделий.

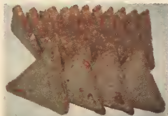
В состав ее хлебопекарных смесей входят овсяная крупа («Овсянку, сэр!»), морковь, семена и мука льна, семя подсолнечника, отруби, тмин, кориандр, солод (все знают о чрезвычайной пользе проросшего зерна, но немногие, что любое проросшее зерно называют солодом. Говорить о каждом из этих компонентов можно много.

В овсянке содержится медь, галлий, стимулирующие кроветворение, хром, благотворно влияющий на жировой обмен, Омега-3 в большом количестве содержится во льне. Биологическая ценность семечек выше, чем ценность яиц и мяса, а перевариваются они гораздо легче. Отруби - это клетчатка, которая по своему действию напоминает чистящее средство для нашего желудка, а значит, для организма в целом. И это только самое краткое перечисление полезных свойств компонентов хлебопекарных смесей, используемых в пекарне **«Достархан»**, продукция которой есть **в магазинах города**. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.



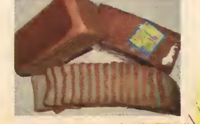
Хлеб Городской (0,6 кг) - хлеб формовой, выпекается в виде сайки. Хлеб из пшеничной муки высшего сорта с содержанием сахара, масла растительного.

Хлеб темный бездрожжевой (0,7 кг) - ржано-пшеничный хлеб с добавлением семян тмина вырабатывается без дрожжей по старинным рецептам. Вкус хлеба кисло-сладкий, для настоящих ценителей настоящего хлеба.



Хлеб Альпийский темный (0,48 кг) - оригинальный по вкусу и внешнему виду хлеб с добавлением масличных культур, моркови, с удивительной посыпкой, которая дополняет вкус хлеба. **Хлеб Альпийский светлый** (0,48 кг) - хлеб с добавлением зелени, лука, кукурузных хлопьев и масличных культур.

Хлеб Тостовый (0,45 кг) - пшенично-ржаной хлеб для приготовления тостов, низкокалорийный. Ежедневное употребление тостового хлеба поможет сохранить жизненный тонус и стройную фигуру.



Хлеб Деревенский (0,45 кг) - пшенично-ржаной хлеб, подовый, круглой формы. Вырабатывается по старинной технологии. Поверхность хлеба отделана мукой.

Спрашивайте вкусный и полезный хлеб пекарни "Достархан" в магазинах города.

ТОО "ПК ДОСТАРХАН"

приглашает к сотрудничеству владельцев магазинов

г. Костанай, ул. Карбышева, 16,

т. 8 (714 2) 28-18-86

канал

Понедельник, 29 октября
06.00 «Попкорн» 07.00 «Әзіл студио» 08.00 Т. с. «Боль в моем сердце» 09.00 «Әзіл студио» 09.30 «Самое смешное видео» 10.00 М. ф. «Возвращение Джафара» 11.30 Х. ф. «Скуби-Ду-2: монстры на свободе» 13.30 М. ф. 14.30 Т. с. «Танцевальная лихорадка» 15.00 М. ф. 16.30. Х. ф. «Посейдон» 19.00 Информбюро 19.30 «Городские легенды» 20.00 Информбюро 20.30 Т. с. «Кузей-Гюней» 22.30 Т. с. «Любовь и наказание» 00.00 Х. ф. «В аду» 02.00 Ночное кино

Вторник, 30 октября
06.00 «Ризамын» 06.30 «Әзіл студио» 07.00 «Информбюро» 08.00 Т. с. «Боль в моем сердце» 09.00 «Әзіл студио» 09.30 «Самое смешное видео» 10.00 М. ф. «Скуби Ду и монстр из Мексики» 11.30 Х. ф. «Чемпион» 14.00 М. ф. 14.30 Т. с. «Танцевальная лихорадка» 15.00 М. ф. «Скуби Ду! Пираты

«Городские легенды» 20.00 Информбюро 20.30 Т. с. «Кузей-Гюней» 22.30 Т. с. «Любовь и наказание» 00.00 Х. ф. «Механик» 02.00 Ночное кино

Среда, 31 октября
06.00 «Ризамын» 06.30 «Әзіл студио» 07.00 «Информбюро» 08.00 Т. с. «Боль в моем сердце» 09.00 «Әзіл студио» 09.30 «Самое смешное видео» 10.00 М. ф. «Скуби Ду! Пираты на борту» 11.30 Х. ф. «Мисс конгениальность» 13.30 М. ф. 14.30 Т. с. «Танцевальная лихорадка» 15.00 М. ф. «Скуби Ду и киберпогоня» 16.30 Х. ф. «Мисс конгениальность-2: прекрасна и опасна» 19.00 Информбюро 19.30 «Городские легенды» 20.00 Информбюро 20.30 Т. с. «Кузей-Гюней» 22.30 Т. с. «Любовь и наказание» 00.00 Х. ф. «Проект «А»» 02.00 Ночное кино

Четверг, 1 ноября
06.00 «Ризамын» 06.30 «Әзіл студио» 07.00 «Информбюро» 08.00 Т. с.

10.00 М. ф. «Скуби Ду и киберпогоня» 11.30 Х. ф. «Мисс конгениальность-2: прекрасна и опасна» 13.30 М. ф. 14.30 Т. с. «Танцевальная лихорадка» 15.00 М. ф. «Скуби Ду и легенда о вампире» 16.30 Х. ф. «Ниндзя-убийца» 19.00 Информбюро 19.30 «Городские легенды» 20.00 Информбюро 20.30 Т. с. «Кузей-Гюней» 22.30 Т. с. «Любовь и наказание» 00.00 Х. ф. «Проект «А»-2» 02.00 Ночное кино

Пятница, 2 ноября
06.00 «Ризамын» 06.30 «Әзіл студио» 07.00 Информбюро 08.00 Т. с. «Боль в моем сердце» 09.00 «Әзіл студио» 09.30 «Самое смешное видео» 10.00 М. ф. «Скуби Ду и легенда о вампире» 11.30 Х. ф. «Ниндзя-убийца» 13.30 М. ф. 14.30 Т. с. «Танцевальная лихорадка» 15.00 М. ф. 16.30 Х. ф. «Чернильное сердце» 19.00 «Информбюро» 19.30 «Час Бендицкого» 20.00 «Информбюро» 20.30 Қазақша концерт

совой механизм» 02.30 «Ночное кино»

Суббота, 3 ноября
06.00 «Әзіл студио» 06.30 М. с. 09.30 Х. ф. «Чернильное сердце» 12.00 Х. ф. «Зита и Гита» 15.00 «Вкусные секреты от Джорджио» 15.30 «Самое смешное видео» 16.00 М. ф. 18.00 М. ф. «Кунг-фу панда-2» 19.30 Х. ф. «Там, где живут чудовища» 21.30 Х. ф. «Гарри Поттер и узник Азкабана» 00.30 Х. ф. «Во имя мести» 03.00 Ночное кино

Воскресенье, 4 ноября
06.00 «Әзіл студио» 06.30 М. с. 08.30 Т. с. «Волшебники из Вейверли плейс» 09.30 М. с. 10.00 М. ф. «Кунг-фу панда-2» 11.30 Х. ф. «Там, где живут чудовища» 13.30 Х. ф. «Гарри Поттер и узник Азкабана» 16.30 «Самое смешное видео» 17.30 М. ф. 18.00 М. ф. «Легенды ночных стражей» 19.30 Х. ф. «Лысый нянька: спецзадание» 21.30 Х. ф. «Начало» 00.40 Х. ф. «Лорд Дракон» 02.40 Ночное кино

КТК

Понедельник, 29 октября
6.05 "Қара жорға" 6.10 К. ф. «Июльский дождь» 8.00 «Япыр-ай» 8.50 "Қара жорға" 9.00 М. ф. 9.10 Х. ф. «Любовь с оружием» 11.00 «Другая правда» 11.35 «Портрет недели» 12.45 «Слуги народа» 13.45 «Шоу Степаненко» 14.35 «Дорога домой» 14.50 Т. с. «Ақ алқап аруы» 16.30 «Выходной со звездой» 17.00 «Звездная жизнь» 18.00 «Давай поженимся!» 19.00 Т. с. «Принцесса хлопковых полей» 20.30 Жаңалықтар 21.00 Новости 21.40 Х. ф. «Выйти замуж за генерала» 23.25 «Рейдер» 23.40 Т. с. «Братья» 01.30 Т. с. «Литейный» 02.20 Жаңалықтар 02.45 «Япыр-ай» 03.35 Д. ф.

Вторник, 30 октября
6.05 "Қара жорға" 6.10 Д. ф. 7.20 М. ф. 7.30 "Япыр-ай" 8.20 Жаңалықтар 8.50 "Қара жорға" 9.00 «Рейдер» 9.20 Т. с. «Голубка» 11.00 «Давай поженимся!» 12.00 Новости 12.40 «Рейдер» 13.00 Х. ф. «Братья» 14.50 Т. с. «Ақ алқап аруы» 16.30 Жаңалықтар 17.00 «Очная ставка» 18.00 «Давай поженимся!» 19.00 Т. с. «Принцесса хлопковых полей» 20.30 Жаңалықтар 21.00 Новости 21.40 Х. ф. «Выйти замуж за генерала» 23.25 «Рейдер» 23.40 Т. с. «Братья» 01.30 Т. с. «Литейный» 02.20 Жаңалықтар 02.45 «Япыр-ай» 03.35 Д. ф.

Среда, 31 октября
6.05 "Қара жорға" 6.10 Д. ф. 7 20 М. ф. 7.30 "Япыр-ай" 8.20 Жаңалықтар 8.50 "Қара жорға" 9.00 «Рейдер» 9.20 Т. с. «Голубка» 11.00 «Давай поженимся!» 12.00 Новости 12.40 «Рейдер» 13.00 Т. с. «Братья» 14.50 Т. с. «Ақ алқап аруы» 16.30 Т. с. «Моя прекрасная няня» 17.00 «Звездная жизнь» 18.00 «Давай поженимся!» 19.00 Т. с. «Принцесса хлопковых полей» 20.30 Жаңалықтар 21.00 Новости 21.40 Х. ф. «Нелюбимый» 23.25 «Рейдер» 23.40 Т. с. «Братья» 01.30 Т. с. «Литейный» 02.20 Жаңалықтар 02.45 «Япыр-ай» 03.35 Д. ф.

Четверг, 1 ноября
6.05 "Қара жорға" 6.10 Д. ф. 7.20 М. ф. 7.30 "Япыр-ай" 8.20 Жаңалықтар 8.50 "Қара жорға" 9.00 «Рейдер» 9.20 Х. ф. «Голубка» 11.00 «Давай поженимся!» 12.00 Новости 12.40 «Рейдер» 13.00 Т. с. «Братья» 14.50 Т. с. «Ақ алқап аруы» 16.30 Т. с. «Моя прекрасная няня» 17.00 «Моя правда» 18.00 «Давай поженимся!» 19.00 Т. с. «Принцесса хлопковых полей» 20.30 Жаңалықтар 21.00 Новости 21.40 Х. ф. «Нелюбимый» 23.25 «Рейдер» 23.40 Т. с. «Братья» 01.30 Т. с. «Литейный» 02.20 Жаңалықтар 02.45 «Япыр-ай» 03.35 Д. ф.

Пятница, 2 ноября
6.05 "Қара жорға" 6.10 Д. ф. 7.20 М. ф. 7.30 "Япыр-ай" 8.20 Жаңалықтар 8.50 "Қара жорға" 9.00 «Рейдер» 9.20 Х. ф. «Голубка» 11.00 «Давай поженимся!» 12.00 Новости 12.40 «Рейдер» 13.00 Т. с. «Братья» 14.50 Т. с. «Ақ алқап аруы» 16.30 «Mamma mia!» 16.40 Д. ф. 17.45 Х. ф. «Это я» 19.30 «Жадность» 20.30 Жаңалықтар 21.00 Новости 21.40 «Наша правда» 22.45 «Юрмала-2011» 00.35 «Рейдер» 00.50 Х. ф. «Личный номер» 02.50 Жаңалықтар 03.15 К. ф. «Бег иноходца»

Суббота, 3 ноября
7.05 Д. ф. 7.40 Т. с. «Мұрагерлер» 8.45 Жаңалықтар 9.15 «Юрмала-2011» 11.10 «Шоу Елены Степаненко» 12.00 Новости 12.40 «Рейдер» 13.00 «Наша правда!» 14.10 «Наша kзаша» 14.40 «Мега-караоке» 15.40 «Жүрекжарды» 16.30 «Мамма mia!» 16.40 «Мәссаған» 17.20 Д. ф. 18.00 «Бесбармақ шоу!» 19.00 «Мамма mia!» 21.00 «Другая правда» 21.40 «Очная ставка» 22.35 Х. ф. «Любовь на асфальте» 00.40 Х. ф. «Полет «Феникса» 02.35 «Мәссаған» 03.20 Т. с. «Мұрагерлер»

Воскресенье, 4 ноября
7.05 Д. ф. 7.45 Т. с. «Мұрагерлер» 8.50 «Уроки тетушки совы» 9.00 М. ф. 9.45 «Очевидец» 10.35 «Наша кzаша» 11.05 «Мега-караоке» 12.00 «Мама mia!» 14.10 «Бесбармақ шоу!» 15.05 «Дорога домой» 15.15 Х. ф. «Алые Паруса» 16.55 «Звездная жизнь» 18.00 «Қыз қылығы» 18.20 «Осенняя шутка с...» 18.50 «Звезды юмора» 20.00 Жаңалықтар 20.30 «Черный квадрат» 21.00 «Портрет недели» 22.00 «Слуги народа» 23.00 Х. ф. «Край» 01.15 Дневник Лиги Чемпионов и Лиги Европы УЕФА 01.35 Д. ф. 02.15 «Қыз қылығы» 02.30 «Мұрагерлер»

НТК

Понедельник, 29 октября
6.05 Т. с. «Құл жігіт» 7.05 «Exclusive smile» 7.15 М. ф. 8.00 «Вузеры» 8.30 «Такси» 8.55 «Вкусно и быстро» 9.00 «Кто в доме хозяин» 10.00 «Невероятная правда о звездах» 10.50 «Забавные люди

«Счастливы вместе» 18.30 «Ревю» 19.00 «Такси» 19.30 Т. с. «Вузеры» 20.00 «Счастливы вместе» 21.00 «Универ» 21.30 «Интерны» 22.00 Х. ф. «Черный гром» 23.45 «Минута на победу» 23.55 Т. с. «Секс в большом городе» 00.20 «Дом-2» 00.50 «Невероятная правда о звездах» 01.35 «Забавные люди их

smile» 7.15 М. с. 7.30 «Умная игра» 8.00 Т. с. «Вузеры» 8.30 «Такси» 8.55 «Вкусно и быстро» 9.00 «Кто в доме хозяин?» 10.00 «Невероятная правда о звездах» 10.50 «Забавные люди и их питомцы» 11.40 «Ревю» 12.00 Т. с. «Big time Rush» 12.30 М. ф. 14.10 Т. с. «Big time Rush» 14.40 «Ревю» 15.00 Х. ф.

ны» 22.00 Х. ф. «Хаос» 23.55 Т. с. «Секс в большом городе» 00.20 «Дом-2» 00.50 «Невероятная правда о звездах» 01.35 «Забавные люди и их питомцы» 02.20 «Ревю» 02.40 Т. с. «Альф»

Суббота, 3 ноября
7.05 Т. с. «Құл жігіт» 8.05 «Битва экстрасенсов. Борьба континентов» 10.00 М. ф. 11.40 Х. ф. «Три ниндзя:

на конец текущей недели

Четверг, 25 октября
07.00 Футбол. «Ливерпуль» - «Рединг» 09.00 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Сток Сити» 11.00 Футбол. «Вест Бромвич» - «Манчестер Сити» 13.00 Футбол. «Норвич» - «Арсенал» 15.00 Футбол. «Тоттенхэм» - «Челси» 17.00 Футбол. «Куинз Парк Рейнджерс» - «Эвертон» 19.00 Футбол. «Суонси» - «Уиган» 21.00 Футбол. «Сандерленд» - «Ньюкасл» 23.00 Футбол. «Фулхэм» - «Астон Вилла» 01.00 Футбол. «Вест Хэм» - «Саутгемптон» 03.00 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Сток Сити» 05.00 Футбол. «Норвич» - «Арсенал»

Пятница, 26 октября
07.00 Футбол. «Вест Бромвич» - «Манчестер Сити» 08.45 Футбол. «Куинз Парк Рейнджерс» - «Эвертон» 10.25 Формула-1. Гран-при Индии 12.05 Футбол. «Вест Хэм» - «Саутгемптон» 14.00 Мир Премьер-лиги 14.25 Формула-1. Гран-при Индии 16.05 Футбол. «Сандерленд» - «Ньюкасл» 17.45 Футбол. «Тоттенхэм» - «Челси» 19.25 Футбол. «Фулхэм» - «Астон Вилла» 21.05 Футбол. «Суонси» - «Уиган» 23.00 Футбол. «Манчестер Юнайтед» - «Сток Сити» 01.00 Футбол. «Норвич» - «Арсенал» 03.00 Футбол. «Вест Бромвич» - «Манчестер Сити» 05.00 Футбол. «Ливерпуль» - «Рединг»

Суббота, 27 октября
07.00 Футбол. «Сандерленд» - «Ньюкасл» 08.45 Футбол. «Тоттенхэм» - «Челси» 10.35 Обзор тура 11.25 Формула-1. Гран-при Индии 12.35 Футбол. «Вест Бромвич» - «Манчестер Сити» 14.15 Формула-1. Гран-при Индии 15.35 Футбол. «Ливерпуль» - «Рединг» 17.15 Перед туром 17.40 Футбол. «Астон Вилла» - «Норвич» 19.55 Футбол. «Рединг» - «Фулхэм» 21.55 Футбол. «Сток Сити» - «Сандерленд» 23.55 Футбол. «Уиган» - «Вест Хэм» 01.55 Футбол. «Арсенал» - «Куинз Парк Рейнджерс» 03.55 Футбол. «Манчестер Сити»

«ЛН» 18. 10. 2012 г.

Как выбирать безвредную химию

Современная бытовая химия, увы, не так безопасна, как казалось, - чистота дома может стоить нам здоровья и даже жизни. Как выбирать, чтобы не рисковать?

Отбеливатель

Самые вредные компоненты: хлор и содержащие хлор компоненты (наиболее распространенный - гипохлорит натрия). «В странах ЕС большинство хлорсодержащих соединений запрещены к использованию с 1987 г., - говорит Алексей Киселев, руководитель токсической программы Гринпис России. - Установлено, что они могут воздействовать негативно на сердечно-сосудистую и иммунную системы и даже провоцировать развитие рака».

Альтернатива: кислородные или оптические (как правило, в их составе - динатриевые соли) отбеливатели. Под воздействием света в местах загрязнения начинается реакция, расщепляющая молекулы грязи.

Без химии: в воду при стирке можно добавить 2-3 столовые ложки перекиси водорода и столько же нашатырного спирта.

Освежитель воздуха

Самые вредные компоненты: бутан, изобутан, формальдегид, нефтяные дистилляты. В США установили, что их систематическое использование может привести к аллергиям и астме.

Альтернатива: использовать освежители в пульверизаторе, а не аэрозоли. В них не содержатся вредные газы, а только жидкость с искусственными ароматизаторами.

Без химии: ватные шарики или опилки, пропитанные 3-4 каплями эфирного масла (лимон и др.), а также поглотители запахов на основе минерала цеолита.

Средство для мытья посуды

Самые вредные компоненты: анионные ПАВ (поверхностно активные вещества) в больших концентрациях. Они плохо смываются и вызывают аллергию, влияют на почки, печень, легкие.

Альтернатива: катионные и неиногенные ПАВ в концентрации не более 5%.

Без химии: с загрязненной посудой даже в холодной воде справится пищевая сода.

Средство для полировки

Самые вредные компоненты: нитробензол. Передозировка приводит к гибели, а слишком длительная уборка с ним - к одышке и рвоте. Доказано, что это вещество может провоцировать возникновение рака, вызывать врожденные дефекты у детей.

Альтернатива: средства на основе пчелиного воска.

Без химии: мягкие синтетические тряпки из микрофлиса способны навести лоск на деревянной поверхности без какой-либо химии.

Стиральный порошок

Самые вредные компоненты: фосфаты, фосфонаты. Эти умягчители воды могут раздражать дыхательные пути и провоцировать аллергические реакции.

Альтернатива: «Бесфосфатные порошки, содержащие цеолиты и поликарбоксилаты, природные умягчители воды, которые легче вымываются при полоскании и не вызывают аллергических реакций», - говорит Инна Семенова, директор магазина органической бытовой химии.

Без химии: хозяйственное мыло (нельзя использовать в стиральных машинах), «мыльные орехи» (подходят для машин).

Средство против накипи

Самые вредные компоненты: средства от накипи делают на основе адипиновой кислоты - запрещенной в пищевой продукции добавки Е355. Опасна при попадании внутрь, так как обладает тератогенным и токсическим свойствами. Не удаляйте ею накипь с кастрюль или чайника.

Альтернатива: средства на основе уксусной и лимонной кислот.

Без химии: сок 1-2 лимонов или пакетик лимонной кислоты, растворенный в воде. Достаточно прокипятить этот состав в чайнике один раз, и накипь отойдет сама.

● ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Сгорайте только от любви!

ЛЕТО в этом году выдалось очень жарким. Горят леса, часто происходят пожары в домах и на производстве. "Красный петух" еженедельно, по сведениям МВД, посещает до десятка объектов. Чаще всего это случается из-за элементарного несоблюдения правил пожарной безопасности. Только за последнюю неделю в Казахстане произошли возгорания в жилом доме в Восточно-Казахстанской области, на складах в Акмолинской и в одном из поездов, следовавшем в Алматы.

ГЛАВНОЕ на пожаре — спасти жизнь. Чаще всего человек, особенно ребенок, гибнет от дыма. Достаточно несколько глотков образовавшегося при горении угарного газа, чтобы умереть.

Если приходится пробираться по горящей квартире (а делать это лучше всего ползком, так как внизу меньше дыма), дышите через мокрую тряпку. Можете обвязать себя веревкой, чтобы в дыму не заблудиться. Она послужит вам ориентиром.

Как можно быстрее сообщите о ЧП в пожарную охрану. На вопросы дежурного отвечайте кратко и четко, чтобы пожарные знали, как удобнее подъехать и быстрее добраться до места возгорания.

Если на вас вдруг вспыхнет одежда — не бегите. От этого огонь разгорается еще сильнее. Постарайтесь его сбить или сбросить с себя горящую одежду.

При пожаре никогда не пользуйтесь лифтом. Вы рискуете задохнуться в дыму, так как лифт может остановиться в самый неподходящий момент, и выбраться из него будет очень сложно.

Держите себя в руках. Страх может парализовать вас, в то время как будет возможность выбраться и спастись.

Не паникуйте, не пытайтесь выпрыгивать из окон; если вы находитесь выше первого этажа — попробуйте спуститься вниз на связанных простынях.

Если вы оказались в зоне лесного пожара, определите направление ветра и уходите в наветренную сторону, желательно по дороге или по берегу реки или ручья. При сильном задымлении защищайте рот и нос смоченной тряпкой.

Основные причины пожаров — неаккуратное обращение с огнем, курение в постели и игры детей.

* *Никогда не оставляйте включенными (даже "на минутку") газовые и электробытовые приборы. Не пользуйтесь электрическими самоделками, а также "жучками" в электросчетчиках.*

* *Пожарные выходы в домах всегда должны быть в рабочем состоянии, не загромождайте их.*

* *Не используйте легковоспламеняющиеся жидкости возле открытого огня. Во время ремонта не разогревайте краски, лаки, битум на газе.*

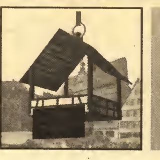
* *В Европе в любой квартире есть портативный огнетушитель. Давайте последуем хорошему примеру — на это денег жалеть не стоит.*

Николай РЕЛИН

● СТОИМОСТЬ КВАР...

сии?

С. 3



Скандал в посольском доме

С. 14

ВАХСТАН

еженедельное приложение

ЦИТАТА НЕДЕЛИ

Связи — не роскошь, а средство продвижения.
С. Ишков, Акмола

ВОПРОС — ОТВЕТ

Российские газеты много пишут, где и как отдыхает президент Борис Ельцин. Хотелось бы узнать, как проводит свой отпуск наш Президент.

К. Клыкбаев, Текели

Шоколад или сладкая плитка...

Недавно купила ребенку плитку импортного шоколада. Шоколад оказался очень твердым, с каким-то странным привкусом. Может, я нарвалась на подделку?

А. Курбатова, Красный Сулин, Ростовская обл.

КАК И У ЛЮБОГО другого дорогого продукта, у **шоколада существуют подделки.** Отличить натуральный шоколад от его заменителя поможет только упаковка, иа которой производитель должен указывать ее содержимое иа русском языке. **Обязательный элемент иастоящего шоколада - какао-масло.** В списке иигредиеитов оио обычио ставится в иачале. **Это правило без исключений и для иашей, и для импортной продукции.**

Если же вместо какао-масла в состав лакомства входят **гидрогеиизироваииые жиры или растительиые масла,** не сомиевайтесь: перед вами просто **сладкая плитка.** Сладкая плитка должиа продаваться только под своим собствеиным названием и по цеие более иизкой, чем шоколад. Кроме того, продавцу иеобходимо иметь на нее "сертификат соответствия ГОСТу", и он обязан показать его по первому требованию покупателя.

Еще одна "беда" шоколада - **коисерваиты.** По существующему ГОСТу разрешено их использование **до 5% от общего состава.** Но все изваиия коисерваитов (сорбииовая кислота, сорбат кальция, сорбитол) должны указываться на этикетке. Если они замаскированы общим словом **"добавки"**, отиеситесь к такому шоколаду осторожно.

Светлаиа ДРУКАРЕНКО

Краснодар, Ставрополь	[illegible]	[illegible]
Екатеринбург, Пермь	в нач. нед. -13°, -18°, в дальн. -7°, -12°	-1°, +3°
Омск, Томск, Новосибирск, Кемерово, Алтайский край	-14°, -19°	+2°, -3°
Иркутск, Чита, Бурятия	-20°, -25°	0, -5°
Юг Хабаровского края и Амурской области	-10°, -15°	+1°, -5°
Приморье	-5°, -10°	-2°, +3°
Камчатка	-7°, -12°	-1°, +4°
Санкт-Петербург	0, -5° отд. ночи до -10°	-1°, +4°
Москва	-3°, -8°	-1°, +4°
Сочи	+5°, +8°	+10°, +15°, в отд. дни до +20°

Я НАШЕЛ СВОЕ ДЕЛО.

Хочу поделиться с Вами радостью.

Я работал на заводе мастером. Знал свое производство до последней гайки. Но как можно уважать себя, если по три месяца не приносишь домой даже рубля? А дома жена, дети-крохи. Отчаяние... И вот по телевизору я увидел репортаж о предприятии «Новые шторы» — крупном

и заказал в два раза больше комплектующих. А еще через два месяца арендовал цех на родном заводе и начал рекламу по местному ТВ.

Сейчас на моем производстве работают 17 человек. Я выкупил еще два комплекта оборудования, имею офис с выставочным залом и договора с тремя магазинами

СЕГОДНЯ можно констатировать, что все аптеки приватизированы. Более того, приватизированы и аптечные базы, которые занимались оптовыми поставками лекарственных препаратов. У государства остались только больничные аптеки, а в некоторых областях — и часть центральных районных аптек. Но не в этом причина того, что больные не могут получить лекарства по льготным рецептам. В принципе,

Как инвалид войны я имею право ... аптек практически не осталось. По...

Лекарст...

лучили, например, за 9 месяцев всего 37 процентов от всей суммы. Поэтому ситуация в течение года была очень сложной: постоянно то в одном регионе, то в другом шли сбои.

Чтобы распределить скудный бюджет хотя бы на жизненно важные препараты, мы с Республиканским фон... дом обязател...

Лариса КУЗНЕЦОВА,
начальник отдела лекарственного ...

предгорий.

Общая численность барсов в Казахстане — 180-200 особей.

...шести удалось получить потомство. В Алматинском зоопарке последний раз барсы размножались в 1985 году.

Мне за 40, боюсь потерять форму. Как в этом возрасте правильно питаться?

С. Т р о п и н и н а, Павлодар

ЕСЛИ вам за 40, то в питание надо включать различные винегреты и салаты, заправленные, как правило, растительным маслом. Из круп предпочтение следует отдавать гречневой и овсяной. Потребление растительных масел следует увеличить, а животных жиров сократить. Меньше ешьте сливочного масла и больше кисломолочных продуктов: творога, сыра, кефира. В них содержится молочный белок, который легко усваивается организмом, и к тому же большой набор минеральных веществ и витаминов. Не следует отказываться и от рыбных блюд и яиц (но не более одного-двух яиц в неделю). Заметим, что в этом возрасте не рекомендуется есть более одного мясного блюда в день.

Аж пальчики оближешь

Рецепт - для работающих

Кусочек сырого мяса - говядину, свинину, что предпочитаете - и сливочное масло в пропорции 1:2, т. е. на 500 г мяса - 250 г масла, кладем в небольшую кастрюльку (мясо должно занять практически весь объем) и ставим на медленный огонь часа на два, самое малое. Мясо нужно посолить - и все. Сколько ни добавляй разные специи - напрасно, без них вкуснее.

В итоге мы получаем удивительно вкусное мясо, которое долго хранится в холодильнике. Утром на завтрак бутерброды с ним особенно хороши!

А еще остается половина кастрюльки... мясного масла? Оно тоже долго хранится в холодильнике и во время рабочей недели позволяет легко и быстро варить вкусные и легкие супы: картофель, морковь или макароны и столовая ложка мясного масла - получается замечательное первое блюдо с аппетитным ароматом и цветом.

Вершки и корешки

Против плодожорки

Уничтожают гусениц плодожорки и других листогрызущих вредителей настоем полыни горькой - 0,5 ведра измельченных свежих растений или 700-800 г сухих заливают водой и настаивают сутки, затем кипятят 30 минут и процеживают, перед опрыскиванием разбавляют водой (1:1) и добавляют на 10 литров воды 40 г мыла.

Эффективны обработки отваром из ботвы и пасынков томатов, а также настоем горчицы.

Удобрения из растений

Выращивая овощи и фрукты на своем участке, мы обеспечиваем свою семью экологически чистой продукцией. Но для получения хорошего урожая растения обязательно приходится подкармливать. Мы предлагаем воспользоваться для этой цели не химическими подкормками и удобрениями, а растительными.

Питательные растворы для подкормки различных культур можно приготовить из растений. Чаще всего для этого используют крапивную жижу, которую готовят в деревянных бочках или пластмассовых емкостях (металлические не годятся). Измельченную крапиву заливают водой и оставляют для брожения. В процессе брожения жижа пенится, поэтому емкость нельзя заливать доверху. Чтобы высвободить образующийся при этом кислород, смесь необходимо каждый день помешивать палкой. В жаркие дни процесс брожения идет особенно активно, но при этом распространяет сильный запах, для устранения которого в емкость надо добавить несколько капель аптечной настойки валерианы. Как только жидкость посветлеет (примерно через 2 недели) - она готова. Подкормку из крапивной жижи лучше всего использовать для слабо развивающихся помидоров, капусты, сельдерея, огурцов: уже через несколько дней растения приобретут темно-зеленую окраску, а стебли станут толще. Полив проводят под корень, разбавив жижу водой 1:10.

Внимание! Крапивная жижа не подходит для подкормки фасоли, гороха и лука.

ная ситуация на работе. Уа...

14 июня - Троицкая вселенская родительская суббота. В этот день совершается панихида по всем от века усопшим христианам. После службы посещают могилы, устраивают поминки прямо на кладбище, а часть еды принято оставлять на могилах для умерших. Считается, что в этот день все наши предки ждут, когда их помянут.

15 июня - День Святой Троицы. Пятидесятница. Празднуется через семь недель после Пасхи, посвящен сошествию Святого Духа на апостолов на пятидесятый день по Воскресении Христовом. Апостолы получили дар языков - говорить на различных языках, чтобы нести в мир слово Божие. Не случайно упоминаем о Троице. Бог триедин: Бог Отец творит мир, Бог Сын искупает людей от порабощения Диаволу, Бог Святой Дух освящает мир через всемирную проповедь веры. А **16 июня** праздник в честь третьего лица Святой Троицы - **День Святого Духа.**

День Святой Троицы

Во имя Отца и Сына и Святого Духа

Закон Ветхий дан был евреям для того, чтобы руководить их в землю Обетованную. Закон Христов долженствует руководить Новый Израиль, Церковь Христову, на Небо, в Царство Небесное, ибо человеку, созданному по образу и подобию Божию, - тесна земля. Ему, как сыну Божию, потребно Небо.

И вот по удивительному, непостижимому замыслу Спасителя нашего после Вознесения Господня, в день Пятидесятницы произошло это окончательное исполнение Закона: Дух Святой сошел на апостолов и силою Своей Благодати превратил слабых, маловерных, трусливых и неискушенных в Божественной Премудрости людей в то, что апостол Павел назовет "столпом и утверждением Истины" - в Церковь Христову! И некогда дрожащие и косноязычные стали бесстрашными и пламенными проповедниками, некогда скрывавшиеся за стенами своих домов "страха ради иудейска" вышли на площади городов, предстали пред жестокими языческими правителями, ничего не боясь и ни в чем не сомневаясь, с проповедью радостной Вести о вечной жизни, ибо "Евангелие" по-гречески - это и есть "радостная весть". Весть о примирении человека с Богом, весть о спасении от вечной смерти. Так действовала и действует благодать Духа Святого, "Иже от Отца исходящего" в Теле Христовом - Его Церкви.

Разве сам человек, своими силами способен совершить подобное? Но "Божественная Благодать, всегда немощная врачующи и оскудевающая восполняющи" действует в Церкви с того славного дня Пятидесятницы и до сего времени. Дух Святой, а не мы сами, молится в нас. Дух Святой, а не священник, совершает Таинства Церкви. Дух Святой, Саму Церковь Христову создавший, хранит Ее и доныне так, что не могут одолеть Ее и врата ада.

И если евреи так благодарили Бога за Его благодеяния, если они так украшали дома свои и Храм цветами за землю, то что же мы, христиане, должны воздать Ему сегодня за Небо, отверстое нам? Какие букеты принесем мы нашему Богу?

Но, смутясь, скажу:
"Прости!
Прости нас, Боже!
Мы пришли оттуда,
Откуда и пойти-то
было чудо.
Наш дар, он весь -
в горсти".

В горсти, как у бедной вдовы, положившей две лепты в сокровищницу Храма, все, что у нас есть, все наши слезы и радости, все наше еще нереализованное покаяние, всю нашу надежду и веру - отдадим Ему, потому что это не наше - Его. Аминь.

Есть такое поверье, что крещеные в этот день бывают счастливы, здоровы и богаты в своей жизни. На основании этого православная церковь делает скидку на крещение.

Приходите, креститесь и будьте счастливы!

СЕРГИЙ ДМИТРИЕВ,
протоиерей,
настоятель храма
Св. Прав.
Иоанна Кронштадтского.

РЕКОМЕНДУЕМ:

УКСУС

● Крепкий раствор уксуса (одна столовая ложка на стакан воды) сннмает пятна со стекл н зеркал; прндает блеск позолоченным деревянным рамам; помогает вычнстнть ванну, раковнну, эмалнрованную кастрюлю; сводит пятна от фруктов и рыбьего жнра; помогает вычистнть засаленный воротннк пнджака нлн пальто.

● После побелки потолка н стен дверн и окна легко отмываются от белых подтеков смесью воды н уксуса (1 часть уксуса на 2 частн воды).

● После разделки лука, чеснока, селедкн рукн приобретают непрнятный запах. Для его устранения необходнмо смочить руки слабым раствором уксуса, а затем вымыть.

● Если развести в литре воды три столовые ложкн уксуса н сполоснуть этнм раствором волосы после мытья — онн станут блестящими и шелковнстымн.

● Шерстяные окрашенные вещи после стнрки прополаскнвают несколько раз. В последнюю воду добавляют немного уксуса, это оживит окраску.

● Еслн трнкотажная вещь линяет, то перед стнркой ее замачнвают в холодной воде, в которую добавляют немного уксуса. Прн полосканни добавляют в воду глицерин (столовую ложку на 10 лнтров воды).

● Чтобы шелк н замша сталн мягкнмн, нх следует прополоскать в воде с уксусом (3 столовые ложкн на лнтр воды).

● Еслн протереть залоснившуюся шерстяную ткань щеткой, смоченной в растворе уксуса, блеск исчезнет.

● Чтобы на столовой клеенке не появлялнсь трещинкн, время от временн протирайте ее смесью уксуса и молока (пополам).

● Никелированная посуда хорошо чистнтся раствором, состоящим из столовой ложки уксуса и чайной ложкн солн.

● Ставшая неэластичной губка будет как новая, еслн её выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

● Иногда внутрн чашек остаются следы чая нли кофе. Снять такой налет можно, протерев чашку ваткой, смоченной столовым уксусом нлн крепкнм раствором поваренной солн.

● Устраннть накипь, образовавшуюся на внутреннних стенках посуды, можно такнм способом: в посуду налнть воду, добавить 1—2 чайных ложкн уксусной эссенцнн илн 4—5 ложек уксуса, кипятнть 2 часа.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ

● Ннкелированные и серебряные нзделия будут блестеть как новые, еслн их протереть шерстяной тряпочкой, смоченной нашатырным спнртом.

● Грязный зонт очнстнтся раствором воды н нашатыря (на однн литр воды полстакана нашатырного спнрта).

● Нашатырным спнртом можно вывестн пятна от йода.

● Кожаное пальто, сумку, чемоданы можно почнстить раствором, состоящим нз воды, мыла н нашатырного спнрта, а затем протереть для блеска тряпочкой, смоченной касторовым маслом.

● В растворе одной столовой ложкн нашатырного спнрта на ведро воды хорошо отбелнвается белье.

(«Советы Казахстана»).

21.09.
1994.
«...САКОВСКАЯ НОВЬ»

Наконец-то к нам свобода
Абсолютная пришла,
Потихоньку так вписалась
В подступивший к горлу ком,
Неожиданно обдав нас
Леденящим холодком.
Оказалось, мы свободны
От спокойствий на веку,
От прогулок беззаботных
По ночному городку,
От защиты и зарплаты,
От поездок по стране,
И от веры, что когда-то
Не спалим детей в войне.
Мы свободны от работы
И усталости в руках,
И от искренней заботы
О несчастных стариках.
Ждали мы и вот свобода
Наконец-то к нам пришла,
Но все ниже клонит что-то
Наши бренные тела.

★ ★ ★

Ненаглядная, непонятная,
Истерзала меня на нет...
Мне бы вовремя на попятную,
А я тот прозевал момент.
Но ни в чем не каюсь сегодня я,
Хоть себя не могу понять
И готов к чертям
в преисподнюю,
Лишь бы только ее обнять.
Кто-то в омут блаженно падает
От красот или льстивых фраз,
А меня ничего не радует,
Кроме ласковых, милых глаз.
И безвольно
в даль непроглядную
Я бреду на манящий свет,
Мне бы вовремя на попятную,
Но ни сил, ни желанья нет.

В. ЛАНКИН.

32 С ПОЛОВИНОЙ

У всех свой грех, своя причуда,
Как ахиллесова пята.
Суд будет строг, ну, а покуда —
Дай, Бог, всем долгие лета.
Закончен день в трудах
привычных,
Замедлит время скорый бег,
И будет ночь, а с ней — обычный
Кров, поздний ужин и ночлег.

Воздели руки в небо аксакалы,
Благословляя этот добрый той.
Домбра до ночи
славить не устала
Покой степи
счастливою струной.»

Но были ли счастливыми поэты?!
Десятки лет молчал их
звездный час.
Глаза в овале черного портрета
Врагов прощают и прощают нас.

Р. СУЛЕЙМАНОВА.

МОЛИТВА

Не оставляй меня, мой Бог,
И не давай душе покоя,
Чтобы в тоске не изнемог,
Не заработал крест изгоя.
Не оставляй меня, мой Бог,
Ни в чем: ни в радости, ни в горе.
На перекрестке ста дорог,
В огне, на суше и на море
Не оставляй меня, мой Бог,
Я не хочу быть одиноким!
Самим собою стать — помог,
Кладу поклон тебе глубокий...

✶ ✶ ✶

Я ПРЕЖНИЙ, НО ДРУГОЙ
Что с вами, люди?—
Не со мною.
Зачем возводите барьер,
Что, если станет он стеною?
Не «псих» я и не «заболел»,
Я прежний. Ваше отношенье
Ко мне сменилось... Отчего?!
Что, рассмотрели цвет весенний
«В душе измученной его»..?
А я то думал: стану ближе,
Понятней... Все наоборот.
Я словно бы рожден в Париже —
Чужой. С опаской смотрят в рот,
Как будто ждут:
а вдруг «коленце»
Какое выкинет «поэт»,
В кавычках держат —
«Оболенский»
Корнет вот так же — есть и нет.
А в каждом есть его — святое,
На что и Бог не посягнет!
В себя глядите. И не стоит

21.09.
1994.

«ЛИСАКОВСК

Это должен знать каждый

Яркий солнечный день, голубое небо, прохлада воды - блаженство. И вдруг - душераздирающий крик: "Человек утонул!". Какая здесь возможна помощь? Что следует делать тем, кто оказался рядом?

Все пострадавшие нуждаются в незамедлительной помощи.

Меры следующие: пострадавшего кладут животом на колено спасателя и резкими толчкообразными движениями сжимают боковые поверхности грудной клетки в течение 10-15 секунд. Этим добиваются излития воды.

Следующий этап - доставка пострадавшего в медицинское учреждение. Во время перевозки необходимо продолжать искусственное дыхание.

Несчастье может случиться с каждым. Чтобы избежать его, надо всегда помнить общие правила для купающихся:

1. Не купайся, если чувствуешь себя плохо.
2. Не купайся сразу после еды.
3. Будь осторожен в незнакомом месте, обследуй сначала дно, берегись водоворотов.
4. Не купайся при большой волне.
5. Не теряйся при судорогах, старайся удержаться на поверхности и зови на помощь.
6. Когда подплывает спасатель, не хватай его, ложись на спину и, работая ногами, помогай ему буксировать себя.
7. Не удаляйся далеко от берега, не заплывай за оградительные знаки.

Ж. ДОСЫБАЕВ,
начальник отдела
по чрезвычайным ситуациям
и гражданской обороне
Адмсовета ЛСЭЗ.

О том, что в них нет преувеличения, свидетельствует и то, что немецкий хор из Рудненского музколледжа был дважды признан лауреатом республиканского фестиваля немецкой молодежи в 1996 и 1997 годах (руководитель Д. Гартунг, концертмейстер В. Каримова). Пение парней и девушек просто завораживает. Покоряет вокальное дарование солистов хора В. Замазаного и А. Гартунга. Поэтому, хотя в зале Дома школьников, а именно тут проходил этот концерт, сидела в основном, ребятня - самые нетер-

участие в нем). И потому, что в этот раз они выступали в своем родном городе.

По признанию знатоков, такой концерт - это событие в музыкальной жизни Лисаковска. Остается пожалеть, что для его проведения был предоставлен не очень большой зал и поэтому не было достаточной рекламы, а в результате далеко не все любители высокой музыки смогли посмотреть концерт. Остается только надеяться, что это не последнее выступление рудничан в нашем городе.

Д. КАРПОВЦОВА.

ентябрьский день 1995 года, находясь м вагоне, осужденные ожидали отправжен был везти их в другие области е, долгие годы. Среди них был симпаенный к трем годам лишения свободы лик К. - так его звали - олет был в

со слезами на глазах просил не лишать его свободы, но суд приговорил к трем годам лишения свободы.

После приговора Павлик просил адвоката написать кассационную жалобу, чтобы ему смягчили наказание, но приговор был справедливый - рассчитывать на меньшее не приходилось. Выслушав мои слова, Павлик заплакал. А затем заговорил, словно хотел излить свою боль: "Про-

НУЖНА ТЩАТЕЛЬНАЯ САНИТАРИЯ

К сожалению, число заболевших чесоткой в нашем городе не уменьшается. За последние месяцы лабораторно подтверждено 44 случая. Выявлены факты заболевания во время медицинских осмотров в школах №5 и №6.

Что нужно знать о чесотке, как предупредить ее — об этом рассказывает фельдшер дерматовенерологического кабинета Н. Г. Клейменова:

— Заражение чесоткой происходит в условиях тесного бытового контакта с больным через белье, одежду, игрушки, предметы общего пользования. Нередко заразиться можно от домашних, еще чаще бродячих животных.

Первые признаки — покраснение кожи, возникновение небольшого пузырька. Зуд обычно появляется вечером, ночью. Если сразу не обратить внимания и не пойти к врачу, заболевание распространится на родных, друзей, знакомых.

Основная профилактика — строгое соблюдение личной гигиены. Необходимо как можно чаще мыть руки: перед едой, приходя с улицы и т. д. Детям в школе также следует как можно чаще пользоваться раковиной, мыть руки. Заставляйте их умываться, когда они приходят из школы, с улицы, перед сном.

Следует знать, что чесоточный клещ живет еще в течение 2-3 дней после лечения больного и сохраняет жизнеспособность вне организма до двух недель. Поэтому нужно проводить обязательную дезинфекцию белья, одежды больного чесоткой после того, как он уже вылечился.

Тем, кто содержит дома кошку, собаку, надо в целях профилактики отнести или отвезти их в ветеринарную станцию на осмотр. Только при таком тщательном соблюдении санитарии мы избавимся от заболевания.

Т. КОРНЕВА.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ САМИ

Уважаемые жители города! В связи с тем, что сложилась трудная обстановка с лекарственным обеспечением центральной городской больницы, скорой и неотложной помощи, стало крайне сложно оказывать экстренную медицинскую помощь жителям нашего города. Зачастую, и многие уже в этом убедились, при вызове «скорой помощи» или участкового врача, вы не можете получить обезболивающих, жаропонижающих препаратов, антибиотиков. Практически нет ваты, бинтов, одноразовых шприцев. Медицинские работники, приезжая к вам, знают, как оказывать медицинскую помощь, но у них ее оказывать нечем. Как вы видите, нет элементарного (анальгина, димедрола и т. д.).

Наступила осень, пора роста многих инфекционных заболеваний, а также обострения хронических — бронхита, пиелонефрита, цистита и т. д. Чтобы, приехав к вам по вызову, медицинские работники действительно смогли оказать квалифицированную медицинскую помощь, необходимо в каждом доме и семье иметь бинты, вату, небольшое количество спирта, одноразовые шприцы, антибиотики, жаропонижающие препараты. Больным, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо приобрести перечень нижеперечисленных медикаментов. Их можно купить в коммерческих аптеках.

Если вы страдаете сахарным диабетом, то вам необходимо иметь 40-процентный раствор глюкозы, мед, варенье, сахар, простой инсулин или тот, что вы получаете.

При эпилепсии, судорожном состоянии: 40-процентный раствор глюкозы в инъекциях, седуксен или реланиум.



При бронхиальной астме, для снятия приступов — аэрозоли: новодрин, астмопент, алупент, беротек, сальбутамол, эуфиллин, 40-процентный раствор глюкозы, преднизолон (инъекции).

При гипертонической болезни: таблетки и инъекции фурасемида (лазикс), клофеллин (инъекции), седуксен (инъекции), анаприлин, сульфат магния 25-процентный раствор, 5 10-процентный раствор глюкозы, изотонический раствор хлорида натрия.

При остром холецистите или обострении хронического: но-шпа, папаверин, платифиллин (инъекции), 0,25-процентный раствор новокаина.

При остром панкреатите или обострении хронического: папаверин, но-шпа, димедрол или супрастин, контрикал или гордокс, фурасемид (лазикс), 0 5-процентный раствор новокаина, нитроглицерин (таблетки), преднизолон или гидрокортизон (инъекции).

При болях в области сердца — для лечения болевого синдрома: нитроглицерин (таблетки), димедрол или пипольфен (инъекции), анальгин, папаверин (инъекции), седуксен и 40-процентный раствор глюкозы (инъекции).

При острых респираторных заболеваниях (резкое повышение температуры, судороги, при стенозе верхних дыхательных путей): сода, нафтизин, санорин (капли), димедрол, эуфиллин, преднизолон, гидрокортизон, амидопирин, анальгин, седуксен или реланиум (инъекции); антибиотики — пенициллин, ампициллин, ампиокс; сульфаниламиды — бисептол.

Эти препараты необходимо приобрести по одной коробке (инъекционные).

Т. ПРИЛИПЧЕНКО,
заместитель главного врача по лечебной работе ЦГБ г. Лисаковска.

СОКИ С ДОБАВКАМИ

ы лимонной, 200 г сахара, кипятим 5 минут, разливаем в банки и закатываем.
... мелко нарезанной япон... йвы заливаем 3 л сока ... или кабачков, добавляя ... г сахара или меда, доводим до кипения и закатываем.
... ягод крыжовника заливаем 2 л сока тыквы, добавляем 200 г сахара, доводим до кипения и протираем через сито. В полученный сок кладем 5 листиков винограда и 5 листиков лимонника, кипятим 4 минуты, разливаем кипящим и закатываем.

(«Советы Казахстана»).

ШОКОЛАД: ПЛЮС

Шоколад питателен, очень хорош на вкус. Однако в зернах какао, из которых он приготовляется, много экстрактивных веществ, возбуждающих нервную систему ребенка. Одно это обязывает исключить шоколад из рациона детей младше трех лет.

Нельзя давать его и детям, страдающим экссудативным диатезом: от шоколада и шоколадных конфет у них часто появляется зудящая сыпь. Вредны они также детям, страдающим заболеваниями печени и желудка.

У шоколада высокая калорийность. Поэтому он быстро вызывает чувство насыщения. Если ребенок незадолго до обеда съест шоколадку, аппетит у него снизится.

Не надо давать ребенку сладости перед тем, как уложить его в постель. Сладкое во рту ребенка способствует разрушению зубов. Ну, а возбуждающий эффект, о котором уже сказано, может ночью проявиться у ребенка беспокойством, тошнотой и даже рвотой.

Словом, шоколад можно давать лишь вполне здоровым детям старше трех лет, и то в

огра... а оп... «заку... полд... жащ... веще... лочн...
Да... ны и... качес... соотв... тание... дит ... жизни... сахар... матер... нием ... щени... кисел... растае... расте ... держа... ся — ... чение, ... ле, му...
Из ... детям ... вать ... товую ... же лу... ягоды, ... колад ... ка.

ЛЮДИ НАШЕГО ГОРОДА

...РТА—ТРУДОЛЮБИЕ





ПИСЬМО В...

И СЛОВО ЛЕ...

Хочу рассказать о добром, отзывчивом враче Р. А. Мининой. Наша мама, Надежда Алексеевна, вот уже полгода болеет, и Раиса Анатольевна регулярно навещает ее на дому. Не считаясь со своим личным временем, она заходит к маме часто, поддерживает ее добрым словом, подолгу говорит с ней, еженедельно обследует маму, внимательно следит за изменениями в ее здоровье.

Доб... жащи... силы ... вает з... ральн... карств...
Мы ... рим ... су А... ние, ... шение ... жизни... но, м...

НЕ ВСЕМ НУЖНА

Дорогая редакция, прочитала в газете статью «Ее заботы: ...

рая п... мой ...

Еще великий Гете подметил, что желтый цвет пробуждает светлые чувства, синий - вызывает ощущение холода, сиреневый - чего-то безотрадного, а красный создает целую гамму впечатлений. Дальнейшие исследования ученых позволили использовать цветовую гамму для лечения и профилактики многих заболеваний. Рассказывает главный офтальмолог Военно-космических сил МО РФ полковник медицинской службы Виталий ЗВЕРЕВ.

Посмотрел и... выздоровел

НАЧНУ, пожалуй, с **красного цвета**, который стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения. Он применяется для лечения малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. **Противопоказан красный цвет при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах, плохо воздействует он и на ярко-рыжих людей.**

А вот **желтый и лимонный** цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета используют при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии - при исправлении косоглазия, слабовидении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза.

Желтый и лимонный цвета противопоказаны при повышенной температуре тела, невралгиях, перевозбуждении, воспалительных процессах и зрительных галлюцинациях.

Зеленый цвет устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Поэтому рекомендуется при лечении болезней сердечно-сосудистой системы, нервной системы, астмы, остеохондроза, ларингита, геморроя, бессонницы, импотенции, а также для лечения глаукомы, близорукости, болезней сетчатки и зрительного нерва.

Синий же цвет, наоборот, способствует спазму сосудов и повышает кровяное давление, а потому **противопоказан при гипертонической болезни, тахикардии, ревматизме.** Обладает противомикробным действием. Используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно-кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. **Однако следует помнить, что темно-синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.**

Фиолетовый и индиго цвета стимулируют паращитовидную железу, функцию селезенки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в клинике - примерно те же самые, что и для синего цвета.

В лечебной практике уже появился оригинальный аппарат для лечения заболеваний глаз. Воздействуя определенным сочетанием цветовых гамм, он позволяет при одних заболеваниях добиться стопроцентного положительного результата, при других - значительного улучшения.

Одновременно, как правило, улучшается общее состояние, исчезают головные боли, улучшается аппетит, нормализуется сон.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ЕЖЕ

В последнее время много говорят об утечке умов, статьи разоблачительные пишут. Неужели не осталось больше желающих поработать на родине? Такое впечатление, что все умные люди уже давно уехали... А. В о . г и н, Калуга

ПО ДАННЫМ Центра социологических исследований Госкомвуза, большинство опрошенных хотели бы выехать за границу не насовсем, а на заработки. Причем самая высокая готовность "подзаработать" у работников сферы торговли и обслуживания и предпринимателей (34-38%). А вот пенсионеры высоко держат планку национальной гордости и предпочитают дожить свой век дома - меньше двух процентов поехали бы за границу за прибавкой к пенсии. Остаться "за бугром" для постоянного проживания хотел бы примерно каждый десятый опрошенный рабочий, предприниматель и работник сферы торговли и услуг. Среди по[...] жительно относящихся к работ[...] за границей преобладают специ[...] листы в возрасте от 30 до 50 ле[...] А что касается "утечки умов", т[...] в последнее время наибольшее к[...] личество желающих уехать з[...] границу наблюдается среди рабо[...] ников аэрокосмического ком[...] плекса (80% докторов и кандида[...] тов наук этой отрасли желали б[...] поработать на бывших "идеолог[...] ческих врагов"), а также разр[...] ботчиков и производителей ато[...] ного оружия (соответствен[...] 47%). Что же касается будущ[...] научных кадров, то остаться [...] границей навсегда пожелал ли[...] каждый десятый студент.

С телеэкранов разом исчезла реклама АО "МММ". Интере[...] но, чем занимаются теперь Леня Голубков и Марина Сергеевна С. Ж а р к о в а, Нориль[...]

ИСПОЛНИТЕЛЬ роли самого знатного экскаваторщика СНГ актер **Владимир Пермяков** засел за мемуары. Он работает над рукописью "Как я стал Леней Голубковым". Кроме того, Владимир решил попытать счастья на ниве кинодраматургии, надеясь, что написанные им комедийные сценарии заинтересуют продюсеров и режиссеров.

Не сидит без дела и **Маргарита Калинина**, воплотившая на экране трогательный образ "одинокой женщины". Еще три года назад она создала частную культурно-просветительную фирму - МП "Клио", названную так в честь музы, покровительницы [...] тории. А сейчас Маргарита Л[...] нидовна продолжает в каче[...] гида знакомить московс[...] школьников с историей и ар[...] тектурой Лефортова (старинн[...] парка, а не известной тюрь[...] расположенной на его терр[...] рии). По профессии она - реж[...] сер. После окончания Моск[...] ского государственного инст[...] та культуры работала в самод[...] тельных коллективах, снимал[...] в кино, а в 1990 г. Калинина б[...] избрана депутатом Калининск[...] (!) райсовета столицы. Кста[...] как и ее героиня, Маргарита Л[...] нидовна не замужем.

Уважаемые читатели!
Подписка на еженедельник "Аргументы и факт[...] почтовых отделениях.
Индекс для России - 50187, для других стран

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ

АРГУМЕН[ТЫ] И ФАКТЫ

на 1995 го[д]

1	2	3	4	5

Куда ______ (почтовый инде[кс])

Кому ______ (фам[илия])

ПВ	место	литер

АРГУ[МЕНТЫ] И ФАК[ТЫ]

Стоимость	по каталогу	
	за доставку	

на 1995 го[д]

1	2	3	4	5

Куда ______ (почтовый индекс)

Кому ______ (фамилия, ин[...])

Этот талон действителен для [...] подписки на "Аргументы и факты" во все[...] Российской Федерац[ии]
Генеральный директор Федерального упр[...]

ISSN 0204-0476

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Учредитель — журналистский коллектив

Главный редактор В. А. СТАРКОВ.

Тираж 3 580 000 экз.

МОЛОДЫМ ХОЗЯЮШКАМ

(МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ)

«Стрелка» на брюках держится дольше, если вы прогладите их через тряпку, смоченную предварительно слабым раствором уксуса, а затем через влажную толстую бумагу.

★ ★ ★

На поверхности раковины или ванны от воды остаются ржавые пятна. Их можно ликвидировать, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли.

★ ★ ★

Пятна на одежде от черных чернил быстро сходят, если испачканное место подержать несколько минут в горячем молоке. Пятна от красных чернил исчезнут, если их смазать горчицей, оставить так на день, а потом смыть водой.

Пятна от шоколада смываются сильно подсоленной водой.

★ ★ ★

Если гости курят в комнате, зажгите свечу — ее пламя частично очистит воздух. Свеча горит ровнее и дольше, если возле фитиля положить несколько кристалликов соли.

★ ★ ★

Для предохранения ковров от моли рекомендуется натереть обратную сторону ковра скипидаром, в котором растворен нафталин, или прикрепить под ковром листы бумаги, предварительно смазанные клеем и густо посыпанные антимолем.

★ ★ ★

При жарении жир меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

★ ★ ★

Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протереть эту посуду тряпкой, смоченной в уксусе, или промыть холодной водой с мылом.

★ ★ ★

При чистке овощей на руках остаются темные пятна. Чтобы избежать этого, надо перед чисткой смочить руки уксусом и не вытирать их, а дать уксусу высохнуть. После работы достаточно лишь ополоснуть руки водой.

★ ★ ★

Если молоко пригорит, его не надо размешивать ложкой, а сразу после кипения следует перелить в другую кастрюлю.

★ ★ ★

Если кушанье пригорело, ставят кастрюлю в холодную воду, пригоревшее прилипает ко дну. После этого можно перелить кушанье в другую посуду.

★ ★ ★

Запах затхлого хлеба исчезнет, если протереть стенки хлебницы раствором уксуса.

★ ★ ★

Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корочку.

★ ★ ★

Чтобы в комнате был приятный запах, налейте несколько капель духов или одеколона на незажженную электрическую лампочку. Стоит включить ее и по комнате распространится аромат.

★ ★ ★

Чтобы соль не становилась влажной, не сбивалась в комки, положите в нее несколько сырых зерен риса.

★ ★ ★

В сточной трубе кухонной раковины иногда скапливается грязь. Для устранения ее надо не реже одного раза в неделю выливать в раковину кипящий раствор стиральной соды (2 ст. ложки на 1 литр кипятка).

★ ★ ★

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

АЛМАТЫ. 7.00 - Азаи. 7.05 - Сэлем, Казахстан (каз., рус.). 7.40 - "Золотая речка". Х.ф. (каз.). 9.15 - Хабар (каз., рус.). 9.55-Коицерт. 10.20-"Сенсация".Х.ф.21 серия (рус.).11.10 -Жарасымды жануя.11.45-Мультфильм. 16.55 - Программа. 17.00 - Хабар (каз., рус.). 17.20 - Мультфильм. 17.35 - Гутен абенд. 18.00 - АТВ. Новости. Алматы и области (каз., рус.). **Кустанай.** 19.00 - Ариа. 19.30 - Кунарлы азык - когам малыиа. **Алматы.** 19.45 - Балама. 20.00 - Хабар (каз., рус.). 20.50 - 5 мниут с Народиым банком. 21.00 - Улы - Абайга-150. Фестиваль телерадиопрограмм областей Казахстана. Акмола (каз.). 21.20 - Гости "Азия дауысы". 21.25 - "Чужая, белая и рябой". Х.ф. (каз.). 22.55 - Погода, программа.

МОСКВА. 6.00 - Телеутро. 9.00 - Новости. 9.20 - "Тропиканка". Х.ф. 10.10 - Что? Где? Когда? 11.25 - "Капля". Мультфильм. 11.35 - Загадочный страниик. Д.ф. Фильм 1-й. 12.00 - Новости. 12.20 - "Непредвиденные визиты". Х.ф. 1 серия. 13.25 - Выступлеиие белорусских артистов эстрады. 14.00 - Иваиов, Петров, Сидоров... 14.35 - Преодоление. 15.00 - Новости. 15.20 - В эфире - "Мир". 16.00 - "Отверженые". Мультсериал. 16.25 - Звездиый час. 17.00 - Шпаргалка. 17.05 - "Элеи и ребята". Х.ф.17.30 - ТВ-доверие. 18.00 - Новости. 18.20 - "Тропиканка". Х.ф. 19.10 - Час пик. 19.35 - Угадай мелодию. 20.05

- "Мы".
В.Позие
ночи, м
мя. 21.4
серия. 2
та. 23.0
- Новост
Чемпион
ны. Фи

ДУБ
8.35 - З
Ритмика
требуют
момент.
ешь..."
жизнь -
ти. 11.25

ВТОРНИК 4

АЛМАТЫ. 7.00 - Азан. 7.05 - Сэлем, Казахстан. "Хабар" (каз., рус.). 7.40 - "Пропавшая экспедиция". Х.ф. 1 серия (каз.). 8.45 - Хабар (каз., рус.). 9.25 - Коицерт. 10.00 - "Чериый треугольиик". Х.ф 1 серия (рус.). 11.20 - Из золотого фонда Казахского ТВ. Калым елим, Казагым. К 150-летию Абая. 16.55 - Программа. 17.00 - Хабар (каз., рус.). 17.20 - Мультфильм. 17.30 - Жеиис шежиреси. Ойылдагы той. Актобе. 18.00 - АТВ. Новости Алматы и области (каз., рус.). **Кустанай.** 19.00 - Ариа. 19.30 - Актуальиый комментарий. 19.35 - Еще раз о сие разума. **Алматы.** 20.00 - Хабар (каз., рус.). 20.50 - 5 минут с Народным банком. 21.00 - К 150-летию Абая. Фестиваль телепрограмм областей Казахстаиа. Акмола (рус.). 21.20 - "Сенсация". Х.ф. 22 серия (рус.). 22.10 - Камериый оркестр РКТРК. Классическая музыка. 23.00 - Погода, программа

МОСКВА. 6.00 - Телеутро. 9.00 - Новости. 9.20 - "Тропиканка". Х.ф. 10.15 - Человек и закои. 10.50 - Семь дией спорта. 11.20 - "Бояка мухи ие обидит". Мультфильм. Фильмы 1-й и 2-й. 11.35 - "Загадочный страииик". Д.ф. Фильм 2-й. 12.00 - Новости. 12.20 - "Непред-

рия. 13.3
- Иванон
14.35 -
15.00 -
эфире -
мотри,
Марафон
ребята".
18.00 - Н
пиканка"
пик. 19.3
20.05 - Т
ной ночи
Время 2

НА ВСЕ РУКИ

ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ДОБРЫМ

Перед сном, а также утром, едва поднявшись с постели, откройте окно или форточку и сделайте десяток очень глубоких затяжных вдохов и выдохов — это прекрасная «зарядка» для нервных клеток.

Старайтесь привыкнуть спать на животе: это полезно для позвоночника.

Утром не стелите постель сразу же после того, как встали, — дайте ей минут десять проветриться при открытом окне.

Многие хозяйки считают, что подушки и перины нужно время от времени выносить на солнце и сильно выбивать. Не делайте этого. От солнца перья становятся ломкими. А усиленное выбивание приведет к тому, что ткань наперника станет пропускать перья и они будут высыпаться наружу. Кстати, дырки в напернике лучше не зашивать (в проколы, оставленные иглой, будет вылезать пух), а заклеивать лейкопластырем.

Если не хотите, чтобы у вас появился второй подбородок, постарайтесь отвыкнуть от слишком высокой подушки.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

Пересушенное белье трудно гладить. Положите на гладильную доску намоченную и отжатую простыню — будет легче.

Чтобы коврик у кровати не скользил на полу, подшейте к его изнанке несколько кусочков резины.

Застарелые жировые пятна натирают бесцветным (неокрашенным) мылом, разведенным в бензине (1 часть мыла и 10 частей бензина), а через некоторое время смывают чистым бензином.

Чтобы «молнии» при стирке не вытягивались, они должны быть закрытыми.

Гололед не страшен, если на подошву обуви в виде змейки нанести клей «Момент», посыпать его песком и дать высохнуть в течение суток. Естественно, перед процедурой обувь надо очистить.

Чистить обувь надо не перед выходом из дома, а после прихода с улицы. На ночь обувь полезно смазать кремом и оставить так до утра — это смягчаёт кожу, предохраняет ее от трещин. А утром можно очень быстро придать обуви отличный глянец.

Половина сырой картофелины очистит картину, написанную маслом, снимет следы пальцев на дверях, покрытых масляной краской, возвратит потемневшим изделиям из меди первоначальный цвет.

Если при передвижении мебели в квартире под ее ножки подложить полиэтиленовые крышки от банок, то пол не будет поцарапан и работа станет заметно легче.

В ванной и других влажных помещениях нужно обратную сторону зеркала (амальгаму) смазать составом из растопленного воска и скипидара (1 часть воска и 2 части скипидара).

Рамы из гипса хорошо чистятся мякишем черного хлеба.

ВАШ ПОМОЩНИК — УКСУС

Жирную посуду, а также посудные тряпки и щетки легче мыть в воде с небольшой примесью уксуса.

Слегка залоснившийся воротник шерстяного платья или пиджака почистите тряпочкой, смоченной в подогретом уксусе.

Ватным тампоном, смоченным уксусом, отлично очищаются раковины и эмалированная посуда.

Чтобы очищенные свежие грибы не чернели, их кладут в воду, добавив соли и уксуса.

Протирайте клеенку смесью уксуса и молока, это предохранит ее от трещин.

Летом смажьте рамы окна уксусом, и мухи не будут залетать в комнату.

Чистая тряпочка, смоченная в уксусе и положенная на крышку кастрюли, устранит в кухне неприятный запах капусты.

Потускневшую краску на рамах, подоконниках, дверях можно отполировать до блеска так называемым опилочным составом: две столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок.

НА ВОЛНЕ ЮМОРА

Двое сослуживцев разговаривали в коридоре, когда мимо них прошла новая машинистка — молодая красивая девушка. Проводив ее взглядом, один из них сказал:

— Ого, вот это красотка!

— Пятеро детей,— спокойно сказал другой.

— У нее!? Не может быть!

— У тебя.

* * *

Старший брат говорит младшему о родителях:

— Сначала они нас учат ходить и говорить. А потом требуют, чтобы мы сидели и молчали.

* * *

— Богатый молодой человек, который собирается жениться на твоей сестре?

— Нет, не очень. Каждый раз, как мама начинает разговор о свадьбе, папа говорит: «Бедный молодой человек!».

СМЕНИМ КАШУ НА С

Питание в школьных столовых давно уже стало «притчей во языцех». Разговоры на эту тему можно услышать везде — на предприятиях, на улицах, в семьях. И то — для каждого родителя этот вопрос, пожалуй, один из важных. И, к сожалению, сегодня — один из нелицеприятных, потому как: во-первых, дорогое оно, это самое питание; во-вторых, бывает зачастую холодным или пересоленым; в-третьих, по мнению многих, продукты сети общепита, в том числе — школьным столовым, горторг выделяет по принципу: «На тебе, Боже,..».

Достоверность этих суждений я и решила проверить. Думаю, мнения моих респондентов помогут яснее представить ситуацию, в которой сегодня живут-поживают, да вот добра не наживают школьные столовые.

Мнение родителей:

Гофман Л. А., дочь учится в шестой школе: «Для меня очень важно, чтобы ребенок в течение школьных занятий не был голоден. Поэтому сто тенге в неделю (дорого, ну а что ж!) из семейного бюджета, как говорится, изыскиваем. Но — по мнению дочери (может, она и несколько привередлива), готовят в школе невкусно, и единственное, что ее устраивает, так это выпечка и напитки. Получается, большая часть из еженедельной сотни «летит в ведро».

Кривонос О. М., дочь учится во второй школе: «К сожалению, сегодня мы не пользуемся услугами школьной столовой. И этому несколько причин: очень сложно уложиться в перемену — и подготовиться к уроку, и позавтракать. А еще было такое, что ребята пошустрее приходят и съедают чью-то порцию, не уплатив денег, нередко подают очень горячий чай и булочку или наоборот. Словом, вопрос этот действительно сложный».

Мнение директоров школ:

Л. К. Зеленская, СШ №6: «Вполне возможно, что кого-то питание в школе не устраивает. Но, как и много лет подряд, мы по-прежнему заинтересованы в том, чтобы наши дети не были голодными. Ответственность за это лежит практически на каждом педагоге школы, и, разумеется, волнует нас качество приготовленных блюд. Но чего уж строго спрашивать, если, к примеру, мука — далеко не высший сорт или та же вермишель.

Случается, чтобы успеть, повара накладывают порции минут за 5—7 раньше. Возможно, пища успевает остыть. Но иначе мы никак не можем: малыши после первого урока кушать еще не хотят, после четвертого — нет смысла, они идут домой. Вот и получается, что мы должны за две перемены обслужить полностью среднее и младшее звенья.

Для старшеклассников после 4 урока начинает работать буфет — выпечка и напиток.

Мнение директора второй школы **О. М. Овчинниковой** созвучно с предыдущим: «Да, питаться в школе стали меньше. Это, в первую очередь, цена. А потом, действительно, ассортимент поставляемых продуктов все-таки снизился.

Кстати, в этом году наши спонсоры — фирма «Альфа-компани»—привезли нам муку, мы по-прежнему надеемся на поставку продуктов с заготовительных баз складов горторга».

В числе моих собеседников были также все повара-бригадиры школьных столовых. В целом их мнения по этому вопросу совпадают и выглядят таким образом: «Ассортимент стал ниже, круп — 2-3-4 наименования, картофель — где есть, где нет. Из напитков в основном какао и чай. Завезли недавно концентрированный сок. Во всех школах добиваются массового питания, а в первой, например, исходя из небольшого числа учащихся (все успевают как следует поесть) буфетная система не практикуется. Во всех остальных школах — буфет лишь для старшеклассников. Возможно, бывают и «невкусные» дни — к примеру, гороховая каша или овсяная. Не все их любят. Но они должны составлять рацион ребенка. Когда мы готовим картофельное пюре с котлетой, отходов не остается вообще.

О ПИТАНИИ В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

И, нужно сказать, довольно часто у нас мясные блюда, молочные, как правило — раз в неделю. Мы понимаем, что двадцать тенге — это, в общем-то, дорого, но при наличии в меню горячего блюда снизить стоимость порции невозможно».

Кстати, ни одна школа не могла похвастаться тем, что посещают ее столовую хотя бы 50 процентов, и основной состав питающихся — это дети-«бесплатники», расходы их семей по этой статье берет на себя горОО.

Что ж, как говорится, тут налицо «престиж» и «имидж», в основе которого два слагаемых: ассортимент и качество. За последнее отвечают работники столовой, их аргументы читателю уже знакомы, первое

Яйцо

300 до 600 тенге, но есть и дорогие, по паре-тройке тысяч.

В отличие от "Лего" большинство товаров на рынке игрушек абсолютно безадресны. Кроме того,

утихла. Сегодня средняя цена этой златокудрой красавицы колеблется в пределах 200—900 тенге. К ней прилагаются (за отдельную цену) различные комплекты одежды. Бар-

реакции.

Мамы с папами должны приучить детишек заботиться об игрушках. Вот тогда они будут настоящими друзьями.

Александр РОЖКОВ

...году павлодарцам застолье в среднем обошлось в пределах 1800—2150 тенге, нынче — от 2270 до 3340 тенге. Таким образом, как и в прошлом году, на новогоднее застолье было потрачено, примерно, 10 минимальных зарплат. Выходит, по сравнению с 94-м годом наша жизнь в 95-м не изменилась к лучшему, но и хуже, если судить по нашему столу, она не стала. Что ж, хоть слабое, но все же утешение.

Владимир БУГАЕВ

● НЕПОЗНАННЫЕ ТАЙНЫ ПРИРОДЫ

Если дом на дурном месте...

Недобрыми словами поминают тот день, справившие новоселье жители (адрес указывать не будем) многоэтажного дома близ реки Весновки. И вот почему: здесь постоянно кто-нибудь да болеет. В одной из квартир первого этажа, например, у женщины и ее сыновей начались нарушения психики. Семьи то сходятся, то расходятся. Словом, кошмар. Позвонили в редакцию, обозвали свой дом сумасшедшим и истребовали совета. Подумали мы и направили жильцов в научно-производственное объединение "Биофизика".

— ВСЕ отклонения в здоровье и поведении здешних обитателей связаны с неудачным расположением дома, — **заявил эксперт по биолокации Геннадий ЧЕРНОВ.** — Мы исследовали дом, специальные замеры показали, что он построен над природной аномалией — биопатогенной зоной. В таких местах существуют особые поля, длительное пребывание в которых приводит к различным тяжелым заболеваниям людей, отравляя и сокращая их жизнь. Причем особенно опасны небольшие участки этих зон размером до 200—300 метров, расположенные в районах пересечения подземных водных потоков с тектоническими разломами земной коры.

— "Ненормальный" дом у Весновки — единственный в городе?

— Если бы. Даже резиденция Президента оказалась над аномальной зоной. Эту особенность должен учесть президентский аппарат, так как длительное пребывание высшего руководства в такой зоне может привести к принятию ошибочных решений, ухудшению здоровья и так далее.

— А как с судебной властью?

— Верховный суд Республики Казахстан находится за пределами крупных аномальных зон. Так что наша Фемида имеет возможность отправлять правосудие в спокойном состоянии. То же самое относится и к Генеральной прокуратуре РК. Поэтому можно утверждать: при принятии мер по соблюдению законности никакого "давления" из недр земли она не испытывает.

Совсем иное дело с депутатами и министрами... Среди государственных учреждений, находящихся под постоянным воздействием земных аномалий, — министерства внутренних дел, финансов, экономики, сельского хозяйства, здравоохранения, а также Комитет национальной безопасности, городской маслихат и администрация столицы. Не повезло и парламенту. Поэтому работающие в их зданиях люди быстро устают, у них замедляется реакция, они чаще обычного находятся в стрессовых состояниях.

— Какая часть города была обследована вами?

— Практически все районы между реками Малая Алматинка и Весновка. Там высокая плотность застройки, расположено большинство республиканских ведомств, деятельность которых очень важна для всей республики. Повышенное внимание к этой части Алматы уделено в связи с тем, что здесь обнаружены крупные шрамы на теле планеты, а также потоки подземных вод.

— Можно ли без специальных приборов обнаруживать такие "дурные места"?

— Замечена такая любопытная деталь: прилетающие на ночлег стаи ворон, как правило, плотно усаживаются именно на тех деревьях, которые растут в дурных зонах. И летучие мыши поселяются на чердаках зданий, построенных в их пределах.

— Проблема биопатогенных зон — чисто алматинская или она относится также к другим районам планеты?

— Она поистине глобальная. Ею занимаются ученые многих стран. В Америке даже издается специальный журнал. По мнению американских и российских исследователей, около 50 процентов раковых заболеваний связаны с воздействием биопатогенных зон. При обследовании групп людей, длительное время проживавших в таких зонах, было обнаружено общее истощение центральной нервной системы. У них появляются раздражительность, суетливость, резкое снижение памяти и работоспособности, расстройство координации движений. Они жалуются на ощущение дискомфорта, ночью их одолевают бессонница, страх, головные боли.

— Что делать, если жилой дом построен в "дурном месте"?

— Одним из наиболее доступных способов защиты от излучения биопатогенных зон является использование синтетических пленок, войлока, бумаги и других материалов, способных поглощать такое излучение. Ими покрываются полы. Используются пластмассы, цветные металлы и их соединения. Хорошо отражают такие вредные излучения: масляная и парафинированная бумага, полиэтиленовая пленка, алюминиевые листы.

Владимир ГАНЖА

● ВОПРОС ПО ТЕЛЕФОНУ (3272) 21-76-62 —

Под новый год узнаю, что с 1 января я буду платить за телефон 150 тенге в месяц, у моей соседки блокиратор — 120 тенге. На работе паника: 400 тенге за основной аппарат и 360 — за параллельный. Когда же этот кошмар с ценами кончится? Похоже, нам вообще от телефонов отказываться надо?!

Ирина Латриниди, Алматы

— ПОВЫШЕНИЕ цен — мера вынужденная, — **говорит начальник отдела экономики, финансов и прогнозирования Шаракуль ЖУМАНАЗАРОВА.** — Себестоимость наших услуг в настоящее время в два с половиной раза выше, чем это обходится населению. Все думают, что мы хотели бы жить на широкую ногу, но это не так, — добавляет она. — Развитие телефонной сети на один только аппарат обходится нам в 1500 $. Причем затраты идут только из прибыли. А это означает, что рентабельность нашего производства должна быть в пределах 60—80 процентов.

Известно, что в прошлом году в городе Жезказгане проводился первый в республике эксперимент по применению тарификаторов — приборов регистрации разговорного времени. Подвели итоги и удивились. Оказалось, что в среднем разговоры в сутки не превышают трех минут (признаться, эти данные вызывают сомнения. — **Редакция**). Поэтому уже для восьми городов в текущем году, в том числе и в Алматы, где будут внедряться тарификаторы, вообще отменяется льготное время (15 минут в сутки), и за любой разговор начнется оплата сразу с первой минуты. В три раза против намечаемого в прошлом году возрастет оплата за такой разговор — 30 тиын в минуту и для населения, и для производственников. Правда, с момента ввода тарификаторов снизится абонентная плата для населения на 40 процентов от нынешних 150 тенге, а для производственников — на 20 процентов.

Телефонисты заверили редакцию, что верхний предел оплаты, учитывая нововведения, не превысит нынешнюю абонентную плату. Тогда возникает вопрос: зачем вводить тарификаторы?

Но как отмечала Ш. Жуманазарова, абонентская плата должна составлять 250—300 тенге в городе и около 400 тенге в сельской местности. Так что "крысиный год" съест еще немало наших денег.

Уже месяц, как после работы я бегаю по городу, чтобы купить хлеб. На каждом углу можно найти безвкусный и дорогой хлеб из частных мини-пекарен. А куда подевался хлеб государственной выпечки?

Борис Зайцев, Алматы

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, почти нигде нельзя купить хлеб в полном ассортименте, который выпекает АО "Алматынан". Это предприятие перестало отпускать товар магазинам-должникам. Не теряйте времени: при хлебозаводах работают магазины "Горячий хлеб", где можно купить дешевую вкусную продукцию. В ближайшее время в Алматы готовятся восстановить полный объем продажи хлебобулочных изделий магазины в микрорайоне Самал, "Радуга", "Россия". О причинах, почему в столице невозможно купить хлеб госвыпечки, мы напишем в одном из ближайших номеров.

● СИТУАЦИЯ

Диверсант тетя Галя

ЦЕЛУЮ неделю длилось молчание телефонов на правобережной стороне Атырау. Ничего подобного за историю телеграфно-телефонной станции связисты не помнят. Одновременно замолкли 700 пар межстанционной связи — весь магистральный кабель. Полностью отказали 120 каналов высокочастотной связи, а ведь там была установлена наисовременнейшая аппаратура. Шутка ли, сам аким области не смог бы напрямую связаться со столицей. Всего из строя вышло две тысячи пар телефонной связи.

Что же за страшная сила "вырубила" уши и язык половины города? Виновата не какая-нибудь террористическая группа (о диверсии, кстати, поговаривали), а всего лишь навсего уборщица областной газеты "Прикаспийская коммуна" тетя Галя. Собранный в конторе мусор она сожгла в люке, в котором находился весь этот кабель. Отсюда — пожар. Забегали КНБ, УВД, ГУВД, пожарные и прочие службы. Интересно лишь одно: почему такой стратегически важный объект оказался столь беззащитен — без крыши, без соответствующей надписи и прочего. Убыток исчисляется десятками миллионов тенге. В течение трех суток безостановочно работали связисты города.

А теперь на этом месте, скорее всего, воздвигнут обелиск. И то верно — дешевле будет.

Каирбек ЕРМУХАНОВ

далеком Алматы. Оттуда по-прежнему шлют недельные программы ТВ в той сокращенной версии, что смотрят у себя. Откликнитесь на пожелания атыраусцев и мангистаусцев — пересылайте программу в полном объеме!

Каирбек ЕРМУХАНОВ

● ПРОГНОЗ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ

ПРИБАВЯТ настроения после новогодних и рождественских праздников жителям казахстанской столицы и ее пригородов результаты последних исследований Алматинской службы биофизического прогноза землетрясений. По ее данным, в радиусе 100 километров от центра города во второй декаде января не будет ощутимых человеком подземных сейсмических толчков. Не ожидаются и опасные возмущения геоплазмы, способные вызывать у многих людей отрицательные физиологические реакции.

Также можно порадовать тех горожан, чьи дома по воле случая оказались в пределах так называемых аномальных зон. Интенсивность существующих там биопатогенных полей в период с 11 по 20 января прогнозируется невысокой и стабильной. Благодаря этому они не окажут заметного влияния на психику и физическое состояние жителей с повышенной чувствительностью к проявлениям внешней среды.

Читайте материал "Если дом на дурном месте..." на с. 2.



У моего парня на губах появилась сыпь, в больнице сказали — герпес. Это не заразно?

Алина К., Алматы (по телефону)

ЭТО известная многим неприятность — когда губа вдруг вздувается от одного большого водянистого пузыря или россыпи мелких, кожа трескается, болит, портит весь вид — вызывается вирусом герпеса. Ученым известно более 80 разновидностей этого семейства. Медики сталкиваются с семью: это те, которые опасны для человека. Лихорадка на губах переходит от человека к человеку, поэтому правила гигиены надо соблюдать строго: не пить из общих стаканов или бокалов, тщательно мыть посуду, которой пользуется больной, выделить ему отдельные полотенце, мыло, косметику и прочее. С поцелуями тоже лучше повременить до выздоровления.

Вообще же следует учесть, что "открывает ворота" коварному вирусу ослабленная иммунная система человека. Тогда он "просыпается", и жди неприятностей! Иногда достаточно простого "сбоя" в ритме жизни (выпил лишнего, перемерз, перенервничал), чтобы вирус герпеса заявил о себе. Так что лучше всего, конечно, стараться уберечься от этой неприятности.

● ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

ТОПОЛЬ ИСЦЕЛИТ ОТ БОЛЕЗНИ ВЕКА?

Обычный тополь, оказывается, может избавлять от болезней.

Профессором Северо-Казахстанского университета В. В. Поляковым разработана технология получения масла с уникальными свойствами из тополиных почек.

Еще Александр Гумбольдт писал о влиянии ландшафта на психический склад людей. Неоднократно отмечалось и влияние той или иной местности на здоровье (или нездоровье).

Растет на наших солончаках травка-сорнячок. Так она и называется — солончаковый кермек. Такая незаметная травка с мелкими синенькими цветочками. В Грузии ее так много, что идет она на изготовление метелок. Весь Тбилиси кермеком подметают.

Между тем, корни этого кермека весят до трех килограммов. И именно из них, по технологии профессора Полякова, на Алматинской фармацевтической фабрике в промышленных (не лабораторных!) условиях было наработано 16 килограммов мерицетина. Он тормозит развитие раковых опухолей на 84 процента. Это главное. Побочный эффект заключается в слове «антиоксилант». То есть кермек, а вернее, его производное — мерицетин — является идеальным средством, предохраняющим от окисления (порчи) пищевые жиры и масла. Один только факт. Если ввести его (кстати, он совершенно безвреден) в сливочное масло, то даже при комнатной температуре срок хранения масла увеличивается до... полугода! При явно выраженном профилактическом антионкологическом эффекте. Более того — мерицетин укрепляет стенки кровеносных сосудов, резко увеличивает срок хранения антибиологических препаратов.

В глубокой древности для бальзамирования умерших использовались различные компоненты, получаемые из самого обыкновенного тополя. Обратив на это внимание, Поляков начал свой поиск. Итогом многочисленных исследований и экспериментов стала технология получения масла из тополиных почек. Свойства его уникальны. Оно до 65 процентов тормозит рост опухолей, используется в качестве радиопротектора (предохраняет от радиации), укрепляет кровеносные сосуды, по антимикробным свойствам превосходит некоторые антибиотики. Тонизирует, обезболивает. Лечит кариес, пародонтоз. Останавливает кровотечение из десен, служит прекрасным дезодорантом. И даже — выводит колорадского жука.

На основе мерицетина профессор Поляков создал ряд биологически активных противоопухолевых препаратов, впервые в мире получил вещества, на которые выданы официальные регистрационные номера. В отличие от синтетических, они совершенно не токсичны и могут со временем найти самое широкое применение в медицине.

этому, наверное, и народу на базарчике было не так много. Да и те, кто торговал, стали быстренько собирать свои вещи, как только поняли, с какой целью мы сюда приехали. Подойдя к первой коммерсантке, предъявили ей соответствующие документы, попросили показать санитарную книжку и сертификат качества продуктов. Но женщина расплакалась и ответила так: «У меня нет никаких справок. Так сложились обстоятельства, что мы приехали сюда жить из другого города. Но здесь вот уже три месяца не можем устроиться на работу: ни муж, ни я. Денег нет, я в отчаянии. Вот и приходится немножко приторговывать, чтобы выжить».

На первый раз поверили слезам и объяснили, что коль уж собралась торговать, то должна придерживаться определенных правил.

Ладно уж, человек приезжий, еще не в курсе всех событий. Но у трех ее соседок, только что разложивших шоколадки и жвачки, тоже надлежащих документов не оказалось. Пришлось заполнить на них протоколы и пригласить для дальнейшего разговора в санэпидемстанцию. Рядом сидела женщина, обставленная ящиками с печеньем и виноградом. Оказалось, что и она не знает о существующих правилах торговли: газеты не читает, и вообще ей никто не говорил, что нужны санитарная книжка и сертификат качества.

Молодая семья, торгующая утками и молоком, тоже еще не обзавелась нужными документами.

И так почти каждый коммер-

кий подъем заболеваемо-
дизентерией и другими острыми кишечными инфекциями. По сравнению с прошлым годом — в 4,8 раза.

Чтобы приостановить рост этих заболеваний, необходимо усилить контроль за торговлей пищевыми продуктами. Как выяснилось в ходе рейда, не все коммерсанты оказались добросовестными. Да и сознание покупателей у нас еще не на должном уровне.

А. С. Маканова привела пример. Проходя мимо точки, где шла оживленная торговля курами, она потребовала у продавца ветеринарное свидетельство и медицинскую справку, чего у коммерсанта, конечно же, не оказалось. Но возмущенные люди так и не дали с ним разобраться. Все стали кричать: «Не задерживайте очередь, дайте нам отовариться!».

Вот так каждый из нас надеется на порядочность продавца. А раз на раз не приходится. И потом мы недоумеваем, почему у всей семьи отравление или расстройство желудка, а то еще что-нибудь похуже.

Нередко незадачливые покупатели несут в санэпидемстанцию шоколадные конфеты, покрытые белым налетом, печенье с запахом бензина и подобный товар, предъявляя претензии санитарной милиции и врачам. Хотя они, в первую очередь, сами должны быть заинтересованы в качестве своей покупки и проверять ее не отходя, как говорится, от прилавка. И каждый покупатель имеет право потребовать сертификат качества.

Санэпидемстанция, санитарная милиция наводят и будут наводить порядок в торговле, но пока не поднимется уровень

• СОВЕТ

Получить пищевое отравление в нашей жизни можно, что называется, "на ровном месте": съел пирожок с неизвестной начинкой, попил некачественной воды и, пожалуйста: тошнота, головная и желудочная боль, понос, температура, слабость... Что делать?

В ПЕРВУЮ очередь, чтобы остановить всасывание организмом токсина из желудочно-кишечиого тракта, нужно как можно скорее промыть желудок, вызвать рвоту и дать больному активированный древесный уголь (50-100 г смешивают с водой или сорбитолом). Уголь адсорбирует большую часть токсических веществ и предупредит их дальнейшее всасывание.

Чтобы вызвать рвоту, лучше всего дать больному 3 чайные ложки (15 мл) сиропа ипекакуаны ("рвотного корня") с двумя стаканами жидкости. Когда рвота начнется, положите больного лицом вниз, чтобы предотвратить удушье или вдыхание рвотных масс.

Но нужно помнить, что причиной рвоты может стать и прием недоброкачественной пищи. Поэтому, если у вас появилась рвота, не вызывающая серьезных подозрений, воспользуйтесь следующими советами: не ешьте твердой пищи до тех пор, пока не пройдет тошнота и рвота; пейте побольше жидкости мелкими глотками, даже если вам не будет удаваться надолго подавлять рвоту; не курите и не принимайте аспирин.

Кроме этого, для профилактики инфекционных осложнений при пищевых отравлениях необходимо попринимать левомицетин.

• ЭКОЛОГИЯ ЖИЛИЩА

Паркет нынче дорог, как сказал бы великий комбинатор т. Бендер. Но во многих квартирах он сохранился до сих пор. И, как показывает практика, его нужно периодически покрывать лаком, чтобы блестел и сохранялся. Однако многие хозяева опасаются приниматься за эту процедуру, беспокоясь о своем здоровье. И правильно делают.

Лаки краскам - рознь

СОТРУДНИКИ МНИИ гигиены им. Эрисмана выяснили, что наибольшую опасность представляют для человека не сами лаки, а растворители: **бензол, толуол** и т. д. Причем даже противогаз не особенно спасет вас от вдыхания этих соединений, когда вы приметесь "лачить" пол или, к примеру, шкаф. Правда, страдания ваши будут недолгими, поскольку, **после того, как на покрытой лаком поверхности образуется пленка, всякая опасность каких бы то ни было последующих вредных испарений полностью исчезнет.**

С красками происходит почти то же самое. К сожалению, по экономическим соображениям Россия практически отказалась от использования в лакокрасочной промышленности натуральных масел, олифы, заменив их на синтетические растворители, все те же бензол и толуол. Если на банке с краской указано, что она для наружного применения, то **выделение растворителей и пигментирующих веществ в воздух будет интенсивнее и дольше**, нежели у краски для использования в помещении. Зато последняя менее устойчива к атмосферным осадкам и температурным перепадам. Так что берите кисть, валик и - вперед. Пара дней дискомфорта от запахов не нанесет вам вреда, если, конечно, вы не страдаете аллергическими реакциями. Не бойтесь водоэмульсионных красок - они совершенно безвредные, хотя и не очень стойкие.

По-другому нужно отнестись к этой информации профессиональным малярам и строителям. Контактируя с лакокрасочными материалами ежедневно, по многу часов, помните, что времена безвредной олифы уходят. А бензол и толуол в больших концентрациях могут вызвать различные **заболевания крови, поражения слизистых, легочные болезни и кожные проблемы.** Будьте бдительны, поскольку официальные требования по технике безопасности уже устарели.

Андрей БЕЛЯКОВ


✓ Большой язычок с подкладкой надежно защищает вашу ногу от холода.
Всего за 91999* рублей
✓ Практичная застежка-липучка позволит быстро застегнуть и расстегнуть ботинки.
Артикул 193. Ботинки.
Артикул 146. Ботинки.
КУПОН-ЗАКАЗ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ

● БИРЖА ТРУДА АЛМАТЫ

РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

1. **Водители, связисты, авторемонтники.** Республиканская гвардия, тел. 64-07-78 (коммутатор, вызвать Мухамбетжанова или Бучарского).

2. **Экскаваторщики — 8000-10000 тенге.** Фабрика "Уркер-косметик", тел. 50-30-33.

3. **Столяр-станочник — 8000-10000 тенге.** ТОО "Каламкас", тел. 62-98-43.

СПЕЦИАЛИСТЫ И СЛУЖАЩИЕ

1. **Военнослужащие по контракту (до 35 лет, образование средне-специальное или высшее, рост от 178 см и выше) — от 7000 тенге и выше, преподаватель казахского языка — 4000 тенге.** Республиканская гвардия, тел. 64-07-87 (коммутатор, вызвать Мухамбетжанова или Бучарского).

2. **Мастера по ремонту часов — оплата сдельная, ученики мастеров (от 18 до 22 лет, в течение 3 месяцев выплачиваются ученические — 2000 тенге).** АО "Точприбор", тел.: 49-80-58, 49-87-49.

3. **Юрист (хозяйственник), бухгалтер-аудитор, программист сети "Интернет" — оплата по договору**. Коммерческая фирма, тел. 30-04-79.

Телефон городского центра занятости: (3272) 69-15-95.

● ХОЗЯЙКЕ НЕ ЗАМЕТКУ

Несколько полезных советов

При помощи кофейной гущи хорошо мыть бутылки из-под растительного масла.

* * *

Резиновая грелка будет гораздо дольше сохранять тепло, если вы наполните ее горячей подсоленной водой.

* * *

Для того, чтобы выгнать из комнаты комаров, насыпьте на горячую сковороду немного камфоры. Камфорный дым для людей не вреден, но комаров заставит улететь немедленно.

* * *

Если у вас в шкафу сыро, положите туда несколько сухих лавровых листочков. Они ее очень быстро впитают.

* * *

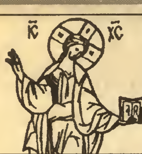
Чтобы дверь не скрипела, возьмите кусочек графита от карандаша и положите его в скрипящую дверь.

* * *

Темный налет с серебряных изделий легко удалить, если промыть их в теплой мыльной воде, а затем почистить мягкой тканью, смоченной в смеси из нашатырного спирта с мелом, или простым зубным порошком.

* * *

Чтобы белый шелк после стирки не желтел, добавляйте в воду при полоскании 1 чайную ложку столового уксуса.



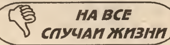
- ОТ БЕЗУМИЯ ЛЕ
- ОБРЕЗАНИЕ ХР
- КАК КУНАЕВ "Ш
- КИЛЛЕРЫ ПРОП

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

№ 32 (220) Август 1997 г.

КАЗ





Если отвалилась облицовочная плитка на стене, а у вас нет клея, доведите до кипения немного джема, затем, используя кисточку для кондитерских изделий, намажьте им заднюю сторону плитки и прижмите к стенке на несколько минут. Это действительно срабатывает!

Фразы: Тощая корова еще не газель.

Анекдот

Один мужик жалуется другому:

- Ну что у меня за жизнь! Дома ни жены нормальной, ни друга. Ты знаешь, как у меня жена готовит? Все, что она приготовит, я потихоньку собаке отдаю.

- Так ты говоришь, у тебя и друга нет.

- А собака все коту спихивает.

...и ораторы

...ленческой деятельности" на шестом месте. "Этот удивительный мыльный пузырь", преподнесенный Ольгой Бибиковой из СШ №4, стал седьмым. Работа Алии Ирхановой из школы-гимназии на тему "Самоуправляемый город - реальный шаг к демократии" заняла восьмое место.

Эти работы представлены к участию в областной конференции ...чных проектов, которая намечена на ...екабрь.

* * *

В рамках программы "Одаренные ...ети" прошли "Шокановские чтения" в области истории и географии Казахстана, казахской литературы, участие в которых принимали ...емиклассники. Всего на суд было представлено 23 работы.

I место - А. Зейналова (география Казахстана; руководитель Гресь ... В.); II - А. Абдрашева (география ...азахстана; Есионова А. Н.), А. Нуахметова (казахская литература; ...спанова К. А.), В. Горбенко (казахская литература; Плохова Л. С.); ... - Т. Масловская (история Казахстана, Журавлев В. Л.).

Цель "Шокановских чтений" -

Совет на каждый день

Поражения временны, но если ты опустишь руки, они станут вечными, как само время.

Фразы:

Водка - враг народа, но наш народ врагов не боится.



- В чем разница между начинающим и опытным врачом?

- Первый думает, что лечит ту болезнь, которая у вас есть, а второй думает, что у вас есть та болезнь, которую он лечит.

Медсовет "ЛН"

Бабушкин рецепт

Рецепт лечения пяточной шпоры и шишек возле большого пальца ноги очень простой и недорогой. 3-4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель йода) развести в 4-5 литрах очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги минут 10, затем вытереть насухо полотенцем, надеть носки (х/б, потолще, хорошо - махровые), влить в тазик немного медицинской желчи и встать в нее прямо в носках, хорошо намочить места, где болит, затем на мокрые носки надеть целлофановый мешок, а сверху - шерстяные носки и лечь спать. Утром ноги помойте и идите на работу. Если не работаете - можно ходить с таким компрессом сутки. Повторите 10 раз.

Кухня "ЛН"

Медовое печенье "Золушка"

Продукты: 300 г муки, 120 г сахара, 1 яйцо, щепотка соды, немного молотой корицы и гвоздики, 150 г меда.

Все продукты хорошо перемешать и долить в них горячий мед. Вымесить тесто сначала ножом, потом руками. Посыпать мукой доску, раскатать на ней тесто в пласт толщиной 0,5 см и вырезать из него коржики разной формы.

Смазать маслом противень, посыпать мукой, уложить на него коржики на некотором расстоянии друг от друга и выпекать при высокой температуре.

Автосалон "ЛН"

Советы бывалых

В дальней дороге в **"Жигулях"** появился стук спереди - от стального основания левой **подушки двигателя** отслоилась резина амортизационного блока. Чтобы доехать до дома, оказалось достаточно переставить местами левую и правую опоры. Стук сразу прекратился - ведь правая опора не разгружается под действием реактивного момента от двигателя, а значит, пластина не отрывается от резинки.

В. ЗАЙЦЕВУ:
телефона доверия дает
фект. С его помощью
лась надежная обрат-
лисаковцами. До руко-
рмы нередко бывает
тучаться" напрямую. А
оверия дает возмож-
ому человеку быть ус-
так как вся информация,
я на данный телефон,
доводится до президен-
рай" В. Соложенкова и
о сказать, что поступа-
едения не только о фак-
зерна, бензина, спирта,
на неправомерные дей-
одителей того или ино-
нашей фирме. По каж-
у проводится оператив-
дование и принимаются
меры. Вся поступающая
н информация строго
альна. Авторам звонков
ь гарантируется. Так, за
о небольшой срок мы
20 человекам денежные
ения, так как с их помо-
сь предотвратить хище-
но поступают на телефон
замечания по поводу
лагодаря чему мы имеем
ь улучшать ее органи-
ому, уважаемые читате-
вской нови", в случае,
есть сведения о фактах
употреблений, убедитель-
позвонить по телефо-



Только лисаковские

Давно хотел директор "Анжелики" Валерий Черников открыть торговую точку, в которой были бы представлены только лисаковские товары - и вот такая торговая точка теперь есть.

Покупатели, может быть, будут удивлены, увидев на прилавках чай, подсолнечное масло, конфеты, которые в Лисаковске не производятся, лимонад явно не лисаковского происхождения... Сам же В. Черников перечисленные товары называет лисаковскими - все это получено в обмен на сигареты фирмы "Куралай".

Впрочем, и это еще не главная особенность магазина "Анжелика". Внимательные посетители наверняка обратят внимание на стенд, где рекламируется лисаковская продукция. Те же сигареты от "Куралая" можно приобрести здесь в больших количествах и со значительной скидкой, причем В. Черников берет на себя и доставку к месту назначения. Так что, возможно, "Анжелика" станет именно тем местом, где оптовые покупатели из Казахстана и России будут заключать свои сделки и приобретать лисаковскую продукцию.

Правда, пока что ассортимент лисаковских товаров на прилавках магазина невелик - ну да ведь и "Анжелика" в этом плане только делает первые шаги.

...лой,
...и удоб-
...в неделю),
...в неделю.

...го талон "ЛН"

Чтобы отвернуть на ВАЗ-2108 гайку на штоке передней стойки подвески, нужно положить около гайки кусочек ваты, налить на него бензина и поджечь. Через несколько минут нагревшаяся гайка легко отвернется. Необходимо, конечно, принять меры безопасности.

* * *

Микрометр для регулировки клапанных зазоров легко может заменить индикатор часового типа - например, из набора для регулировки в "Жигулях".

...11. 2001 г.

... 13. Священник. 17. Лавра. 19. ...реска. 33. Лей. 34. Снеток. 36. ... 51. Облигация. 52. Мусор. 53. ...о. 65. Оковы. 66. Бастилия. 67.

... Вознаграждение. 10. Транс. 13. ... Астероид. 29. Незлобивость. 31. ...а. 46. Мезонин. 47. Росчерк. 50.

пр
Люди
ленные
ментами
(его музыкальны
Н. Слепцова). Хористы
полняли песни 60-70-х годов
шей молодости, читали стихи
ки для нас, приехавших
мольским путевкам в Каза
торый стал для нас второй
Понравилось нам и попур
временные темы. Но особ
пало в душу стихотворени
мова" - "Родная речь" -
"Мова - основа нашего на
стинка рідної Землі". Глубо
этих слов понятен всем: к
свой язык, знает его, тот
связь со своей историчес
ной. Хорошо, если это буд
каждый из нас.

Уютно было всем в за
ликами с горячим чаем,
между собой и последов
тем песнями, частушками
Много ли человеку над
слово, улыбка, участие.
ствовали, что не забыты.
ми этой незабываемой в
тупили ЗАО "Арай" в ли
зидента В. И. Соложенко
ловьев, Л. В. Аманбаева.
лаем вам на будущее зд

● ДАЙДЖЕ



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Железная бочка для воды на садовом участке прослужит долго, если ее внутри и снаружи очистить от ржавчины, старой краски и, смачивая водой, "покрасить цементом" - раствором из 3/4 цемента и 1/4 песка. Обычно хватает первого слоя, но можно сделать второй - 9/10 цемента и 1/10 песка и даже третий - цемент, разведенный водой.

Фразы: У каждой лягушки своя кочка зрения.

СВОЙ ОПЫТ

изо-
мых.
одов
дам

о. По
тавил-
и все-
ния в
нду. В
т экс-
онцеп-
о-ком-
. Реа-
ет со-
торые
горсо-

жилого фонда к отопительному сезону; жители сами своевременно решают вопросы промывки, опрессовки, замены, ревизии и т. д.", - отметил он. Кроме того, в городе введена дифференцированная система оплаты коммунальных услуг. В обязательном порядке заключается договор услугодателя с КСК, согласно которому оплата производится по утвержденной таблице. К примеру, если на улице минус 18 градусов, на подаче тепло должно быть не ниже 92 градусов; подает ТЭЦ ниже требуемого уровня

● ДАЙДЖЕСТ-КОКТЕЙЛЬ ● Д

На все случаи жизни

Хотите уничтожить накипь в самоваре? Тогда начнем.

Когда вода в самоваре закипит, бросьте в него горсть или две сахарного песка.

Если накипи много, то же самое проделайте 2-3 раза.

Можно использовать соду. Результат порой не хуже, чем после использования самых дорогих моющих средств.

Фразы! **Чтобы выглядеть, как богиня, нужно двадцать минут. Чтобы выглядеть естественно, нужно три часа.**

Автосалон "ЛН"

Установка **магнитолы в "Волге" ГАЗ-3110** требует демонтажа панели, рулевой колонки и т. п., что занимает уйму времени. Чтобы получить доступ к месту установки, надо удалить декоративные решетки динамиков. Для этого достаточно сломать выступ под фиксаторы, а самые нижние удалить, сняв короткой отверткой.

После монтажа аппаратуры решетки приклеить "Суперклеем". Сгодится и другой универсальный клей.

Огород "ЛН"

...я город



ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ РЕМОНТ

СКВОЗНЯК для только что наклеенных обоев — смерти подобен. Если вы оставили открытыми на ночь окно и балконную дверь, то утром обнаружите рухнувшие со стен обои, которые всю ночь подозрительно потрескивали и пощелкивали.

Запомните: только что наклеенные обои не выносят быстрого просушивания. Все двери и окна должны быть плотно закрыты в течение нескольких дней.

* * *

КАПЛИ краски или извести при побелке так и норовят попасть вам на лицо, стекают ручейками по рукам. А вы возьмите самую обычную полиэтиленовую крышку для банок и отверткой или острым ножом проделайте по центру отверстие. Затем наденьте крышку на ручку кисти бортиками вверх, к щетине. Помимо того, что спасете себя от капель, еще и краска в этом случае будет расходоваться куда экономнее, так как содержимое "краскосборника" периодически выливается обратно в банку.

И У СТИРКИ ЕСТЬ СВОИ СЕКРЕТЫ

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЮТ, как тяжело отстирать белые носки, гольфы и колготки. Никакие хваленые порошки не в состоянии полностью устранить темные пятна на подошве. Так вот, прежде чем стирать, замочите их часа на два в воде комнатной температуры, в которой растворена одна столовая ложка борной кислоты, затем сполосните и стирайте обычным способом.

* * *

ЕСЛИ БЕЛАЯ РУБАШКА сильно загрязнилась, на манжетах и воротнике даже после самой тщательной стирки остаются темные полосы — протрите эти места тальком или детской присыпкой и оставьте до утра, не замачивая. После этой процедуры рубашка отстирается любым стиральным порошком.

* * *

СТИРАЯ ВЕЩИ из шерстяного трикотажа, положите в воду столовую ложку питьевой соды: она удалит не только следы пота, но и неприятный запах.

* * *

ЧТОБЫ ОСВЕЖИТЬ цвет черных тканей, добавьте в воду при полоскании щепотку обычной поваренной соли.

* * *

ЯРКО-КРАСНЫЕ И ЯРКО-СИНИЕ ткани дольше сохранят цвет, если при полоскании добавить в воду столовую ложку питьевой соды.

* * *

СИЛЬНО ЛИНЯЮЩУЮ ОДЕЖДУ можно стирать в растворе горчицы (100-150 граммов на ведро теплой воды). Сначала горчицу надо растворить в небольшом количестве горячей воды, чтобы не было комочков, и только затем смешать с остальной водой. Затем надо дать горчице настояться, аккуратно слить из ведра в таз, где будете стирать, а осевшую на дно ведра горчицу вылить. Полоскать одежду в этом случае надо два раза: сначала в теплой, а затем в холодной воде.

Подготовила Евгения ГОЛОВИНСКАЯ



Коллаж Игоря Л

● ИНТЕРВЬЮ ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Хотели с друзьями отдохнуть в горах, но дальше Медео нас селевая опасность. Не грозит ли это нашему городу?

Сель взят под строги

НЫНЕШНЕЕ лето на нашей планете не поскупилось на катастрофы. Что ни день — событие: наводнение в Словакии, потоп в Польше, смерч в Белоруссии, пожар в Карелии... Вот и на юге Казахстана жара выдалась знатная. Неимоверное пекло доняло не только исстрадавшееся население, но даже неприступные, величественные ледники. Они начали интенсивно таять, чем задали хлопот селезащитной службе республики. когда высокогорные озер наполнившись талой и ливнево водой, подошли к критическо отметке, 16 июля в Заилийско и Джунгарском Алатау была об явлена повышенная селева опасность.

— ПЕРВАЯ половина июля пик опасного сезона, — говори **начальник главного диспет черского отдела природных стихийных явлений Респу**

ЗОНА ОПАСНЫХ ГРИБОВ

Санитарные врачи бьют тревогу: с каждым днем множатся отравления грибами.

Из Калужской области сообщили о 48 случаях отравлений, из Орловской — о 27. 15 человек спасти не удалось, среди них четверо детей. В орловской деревне Послово в семье из четырех человек умерли трое...

В числе пострадавших оказались люди, считавшиеся опытными грибниками, все они отрицали возможную ошибку: «тихой охотой» занимались многие годы, отличать грибы умеют, брали и на этот раз только съедобные — сыроежки, валуи, поплавушки...

— И все-таки причиной трагедии медицинские работники склонны считать ядовитые грибы, в частности, бледную поганку, — говорит начальник отдела гигиены питания Госкомитета РСФСР санитарно-эпидемиологического надзора Л. Терешнова. — Бледная поганка почему-то (наверное, из-за погодных условий) нынче особенно схожа с некоторыми видами сыроежек и молодых шампиньонов, интенсивный рост ее приходится именно на август. Из-за жары сыроежки стали более тонкими, «сухими» на вид и бледной окраски, так что спутать с поганкой немудрено. А токсические вещества бледных поганок — сильнейшие клеточные яды, поражающие печень и центральную нервную систему. Отравление начинается с рвоты, дисфункции кишечника, общей слабости. Иногда после временного улучшения колики и желудочные расстройства возобновляются с новой силой, появляется желтуха. Если не обратиться вовремя к врачу, из-за поражения печени спасти больного нередко уже не удается.

Но под воздействием неблагоприятных экологических факторов вырабатывать токсические вещества способны и съедобные грибы — это подтвердили нам украинские и белорусские ботаники. Загрязненность почвы и воздуха тяжелыми металлами, ядохимикатами, пестицидами может оказывать влияние на развитие грибов, происходит их перерождение, в результате чего они приобретают токсические свойства.

— Что в этой ситуации можно рекомендовать?

— Мы направили на места указания заготовительным организациям — о необходимости тщательной сортировки грибов, с выбраковкой сомнительных экземпляров, рекомендуется вымачивать и отваривать в двух водах те, что идут на консервирование, чтобы и съедобные грибы, накопившие вредные примеси, избавились от возможных токсикантов. Словом, заготовка переходит на особый режим. Сейчас проводятся лабораторные исследования и анализы. Мы дали указания нашим специалистам на местах — не рекомендовать сейчас, до завершения исследований, употребление грибов в пищу детям и ослабленным людям. Предусмотрены и осуществляются лечебные меры. К проведению мероприятий привлечены специалисты Республиканского центра по лечению острых отравлений, ряда институтов. В местной печати даны разъяснения и рекомендации населению. Очень важно своевременно обращаться к врачу при подозрении на отравление грибами, а не ограничиваться самолечением. От этого зависит жизнь!

Л. ИВЧЕНКО.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ.
Учредитель: ПРЕЗИДИУМ ВЕРХОВНОГО СОВЕТА СССР.

отношениях между Египтом и экономического, научно-техни- КАИР. всего невозможностью для нейт- найти компромисс: сче

МЕХИКО НАДО СПАСАТЬ

Мегаполису угрожает экологическая катастрофа

Из окна корпункта «Известий» в Мехико видна часть одной из центральных улиц — проспекта Реформы. Можно не слушать передаваемые ежечасно сводки о состоянии атмосферы. Как правило, достаточно одного взгляда на тонущие в бурой пелене многоэтажные здания, чтобы определить: на улицу выходить опасно. Такой «пейзаж» — главная «достопримечательность» мексиканской столицы.

Город тяжело болен. И, как признал его мэр Камачо Солис, болезнь быстро прогрессирует: загрязненность удваивается каждые 10—12 лет. В нашей прессе справедливо пишут о плохой ситуации в сирумающей среде Москвы, но, когда приезжаешь в отпуск, в самом центре нашей столицы дышится, прямо как в лесу. Без журналистских преувеличений.

стых и легочных до кожных и глазных. В Мехико зарегистрированы неведомые в мире заболевания кожи, особые виды конъюнктивита. Смог породил так называемую свинцовую болезнь: это, когда дети рождаются со свинцом в мозговых клетках, в крови. Последствия ужасны: необратимые заболевания мозга, умственная отсталость, генетические изменения.

***

тися в его министерских апартаментах. Последние пять лет экологил страны в его ведении. И раньше принимались меры по улучшению среды, но они были разрозненными и не дали большого результата. Ныне иное дело, считает Серхио Рейес:

— Сегодня мы знаем, что происходит. Точно установили все причины экологического не-

Мы, продолжал мой собеседник, все детализировали. Если вы посмотрите программу, то везде конкретно указано: какие меры необходимо принять, кто несет за них ответственность, сколько денег выделено, каковы источники финансирования. Программа — если брать ее в целом — предусматривает сокращение вредных выбросов в атмосферу на 35 процентов в год.

миллионов долларов. Объявляя о закрытии завода, президент Мексики сказал: «Нет более важной цели у правительства, чем здоровье мексиканцев». За нефтеперегонным заводом последовало закрытие более 100 экологически вредных предприятий. Специальным декретом запрещено строительство новых.

Правительство открыло финансирование для тех, кто намерен установить очистные сооружения. Уже подписаны полторы тысячи договоров с частным сектором. Серхио Рейес занят сегодня созданием специальной комиссии по проверке промышленных предприятий с самыми широкими полномочиями.

Очень быстро исчезли с улиц Мехико автобусы желтого цвета. Появились белые и зеленые с принципиально новыми мото-

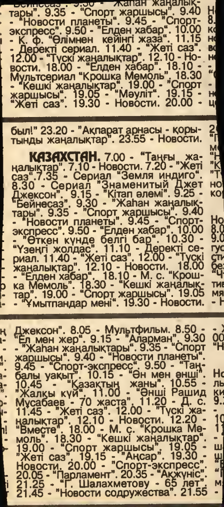
Атакуем тлю



Никто не останется равнодушным от увиденного: на кустах смородины, сливы и других плодовых, еще не давших хорошего прироста, листья скрутились, сморщились. Такая деформация произошла по причине повреждения растений тлей: Досужие муравьи способствовали ее расселению, так как тля - их "дойная корова".

Для приготовления "отравы" можно использовать траву чистотела. Это растение самый лучший естественный инсектицид. Срежьте под корень 3 растения чистотела, залейте их ведром холодной воды, разведите 20 г мыла и настаивайте 2 часа. Затем раствор процедите, налейте в глубокую емкость и вечером макушки кустов смородины, где скопилась тля, окунайте в раствор несколько раз. Утром кусты смородины будут свободны от насекомых и никаких тебе ожогов на листьях. Работы проводите в резиновых перчатках, так как чистотел ядовит.





тары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - К. ф. "Өлімнен кейінгі жаза". 11.15 - Деректі сериал. 11.40 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.00 - "Елден хабар". 18.10 - Мультсериал "Крошка Мемоль". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.00 - "Спорт жаршысы". 19.05 - "Мәуліт". 19.15 - "Жеті саз". 19.30 - Новости. 20.00 -

был!" 23.20 - "Ақпарат арнасы - қорытынды жаңалықтар". 23.55 - Новости.

КАЗАХСТАН. 7.00 - "Таңғы жаңалықтар". 7.10 - Новости. 7.20 - "Жеті саз". 7.35 - Сериал "Земля индиго". 8.30 - Сериал "Знаменитый Джет Джексон". 9.15 - "Кітап әлемі". 9.25 - "Бейнесаз". 9.30 - "Жаһан жаңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - "Өткен күнде белгі бар". 10.30 - "Үзеңгі жолдас". 11.10 - Деректі сериал. 11.40 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.00 - "Елден хабар". 18.10 - М. с. "Крошка Мемоль". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.00 - "Спорт жаршысы". 19.05 - "Ұмытпандар мені". 19.30 - Новости.

Джексон". 8.05 - Мультфильм. 8.50 - "Ел мен жер". 9.15 - "Аларман". 9.30 - "Жаһан жаңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Таңбалы уақыт". 10.15 - "Ән мен әнші". 10.45 - "Қазақтың жаны". 10.55 - "Жалқы күй". 11.00 - "Әнші Рашид Мусабаев - 70 жаста". 11.20 - Д. с. 11.45 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 12.20 - "Вместе". 18.00 - М. с. "Крошка Мемоль". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.00 - "Спорт жаршысы". 19.05 - "Жеті саз". 19.15 - "Аңсар". 19.30 - Новости. 20.00 - "Спорт-экспресс". 20.05 - "Парламент". 20.35 - "Ақжүніс". 21.25 - "Г. Шалахметову - 65 лет". 21.45 - "Новости содружества". 21.55

Ну и сосед попался!

лозами капусту, то виноград непременно начнет болеть. Мало того, ухудшится и вкус ягод. И даже вкус вина из винограда.

Особо надо сказать о таком растении, как орех. Его все чаще стали сажать на садовых участках юга Казахстана. Замечательное растение, слов нет. Когда-то в тяжелые годы войны его плодами спасались от голода многие семьи. Но по соседству с орехом все другие растения постепенно погибают. В первую очередь это относится к яблоням. Под кроной огромного орехового дерева даже трава почти не растет. Соседства с орехом не переносит и виноград.

Дело в том, что листья ореха выделяют ядовитый сок. Таким же свойством обладают корни и скорлупа. Кстати, еще с давних времен листьями ореха натирали спины лошадей и коров. И, представьте, им переставали досаждать мухи, слепни и оводы. Обратите внимание: под кронами ореха почти не видно ни мух, ни комаров.

Все эти свойства полезного и красивого дерева следует учитывать тем, кто собирается высадить орех на маленьком приусадебном участке: лет через 5-6 ваш орех «задушит» все, что было посажено ранее.

калина, чубушник (который по ошибке у нас многие называют жасмином) подавляют рост любых плодовых деревьев, в том числе яблонь и груш.

Смородина может «убить» черешню. Ее же и вишню рано или поздно «задушит» малина. Не уживаются вишня и абрикос.

Но есть и положительное сожительство. Например, хороши друг для друга яблоня и черешня. Даже если они посажены чересчур близко друг к другу и корни переплелись, самочувствие деревьев будет прекрасным.

Рядом с дубом хорошо уживается груша. Любители комнатных растений заметили, что если на лето высадить герань из горшочков в сад рядом со смородиной, то и тому и другому растению это только пойдет на пользу. А главное — на смородине исчезнет тля. Очень хорошей соседкой смородине будет и земляная груша. Трудно, конечно, точно рассчитать все комбинации. Особенно в том случае, когда саду не первый десяток лет. Но когда начнете его омолаживать, заменяя одни деревья другими, вспомните советы специалистов.

Евгения ГОЛОВИНСКАЯ
Рисунок Оксаны КИСЛИЦЫНОЙ

...вному месту ра-

...ПОЛОСА

...ом предлагают сде-... ...е операции. Из 50-... ...т 18-летних. Одни ...но ли мне изменить ...ть, как Патрисия ... клиниках республи-... ...такие услуги?

В. В., Шымкент

...а в «АиФ Казах-... ...а смену тамагочи ... игрушка — элект-... Хочу узнать, когда ...продаже у нас? Что ...ь потом, когда она ... пару? Можно ли ее ...ь под что-то другое ...пример)?

К. Т., Астана

...сь бизнесом, накопил ...жат. Хочу в родном ...ить памятник в свою ...ветуйте, куда обра-...

П. У., ЗКО

...атериалы ...подготовили: ...др РОЖКОВ, ...ФЕДОРОВ и ...ь ХОЛОДОВ

...ласти. Мы живем на границе Казахстана и Кыргызстана. С удовольствием читаем вашу газету. Решили отправить в рубрику «Самая красивая» фотографию нашей младшенькой — Танечки. Кстати, ей на днях исполнилось 18 лет.

Таня — студентка экономического факультета Международного университета Кыргызстана. Наша сестренка умна, красива и очень общительна. Она любит читать интересные книги, слушать современную музыку, танцевать, а еще — путешествовать. Как и все молодые люди, Таня мечтает после окончания университета найти хорошую перспективную работу и создать семью.

Надеемся, у всех нас все доброе и хорошее впереди!

...ентства ...09941. ...а ...я ...218678. ...дписки ...32.

Номер сверстан в компьютерном центре СП «АиФ Казахстан»

Газета отпечатана СП «Франклин» г. Алматы, ул. Москвина, 25. Тел. (3272) 328493.

Заказ № 532

Дизайн: И. Логвин, Д. Хисамутдинова

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РК. Рег. № 1536. Подписные индексы: 50187, 32123.

Учредитель: СП «АиФ Казахстан»

Премудрые советы

* Тампоном из ватки, смоченным в молоке, хорошо чистить изделия из фаянса, стекла и фарфора - зеркала, клавиши музыкальных инструментов и др.

* Не горюйте, если, работая с масляной краской, случайно запачкаете кожаные ботинки или перчатки. Растительное масло не только бесследно удаляет пятна от масляной краски, но еще и смягчает кожу, делает ее более эластичной.

* Удаляя с поверхности старую масляную краску, предварительно прогрейте ее горячим утюгом через фольгу. После прогрева краска легко счищается шпателем или циклей.

* Двери, отделанные дерматином, лучше мыть только теплой водой без применения каких-либо моющих средств.

* Обивочный материал на мягкой мебели можно протереть чистой шерстяной тряпочкой, смоченной в теплом растворе любого синтетического моющего средства для шерстяных тканей (чайная ложка - на литр воды).

* Чтобы сделать оконное стекло матовым, нужно дважды нанести на стекло кистью смесь порошкообразного мела с силикатным клеем.

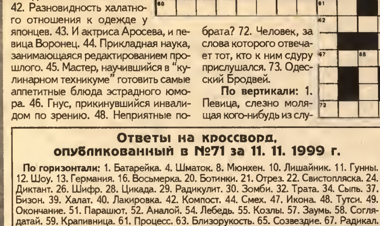
* Если оконные рамы открываются с трудом, места примыкания створок надо смазать мылом.

* Сделать отверстие в кафельной плитке, не повредив ее, достаточно сложно. Осторожно острым концом любого инструмента, легонько постукивая по нему молотком, удалите глазурь на месте будущего отверстия. Если плитка держится на стене крепко, то просверлить отверстие можно ручной дрелью. Однако надежнее воспользоваться пробойником, нанося по нему легкие удары.

* Чтобы не портить посуду краской, предварительно в нее надо положить полиэтиленовую пленку, закрепив ее на краях посуды резинкой или веревкой. Работа малая, а экономия большая.

Кровосос, которым почему-то иногда называют малышей. 42. Разновидность халатного отношения к одежде у японцев. 43. И актриса Аросева, и певица Воронец. 44. Прикладная наука, занимающаяся редактированием прошлого. 45. Мастер, научившийся в "кулинарном техникуме" готовить самые аппетитные блюда эстрадного юмора. 46. Гнус, прикинувшийся инвалидом по зрению. 48. Неприятные побрата? 72. Человек, за слова которого отвечает тот, кто к ним сдуру прислушался. 73. Одесский Бродвей.

По вертикали: 1. Певица, слезно молящая кого-нибудь из слу-



Фамилия, ставшая иронической "кличкой"' доморощенных спецов по воспитанию детей. 15. Просторечное "да". 18. В стихотворении Пушкина - черная, в популярном романсе - темно-вишневая. 21. Бесконечное украшение конечности. 23. И старый хрыч, и старая карга - одним "бесполовым" словом. 24. Глава государства. 27. Застежка

Ответы на кроссворд, опубликованный в №71 за 11. 11. 1999 г.

По горизонтали: 1. Батарейка. 4. Шматок. 8. Мюнхен. 10. Лишайник. 11. Гунны. 12. Шоу. 13. Германия. 16. Восьмерка. 20. Ботинки. 21. Отрез. 22. Свистопляска. 24. Диктант. 26. Шифр. 28. Цикада. 29. Радикулит. 30. Зомби. 32. Трата. 34. Сыпь. 37. Бизон. 39. Халат. 40. Лакировка. 42. Компост. 44. Смех. 47. Икона. 48. Тутси. 49. Окончание. 51. Парашют. 52. Аналой. 54. Лебедь. 55. Козлы. 57. Заумь. 58. Соглядатай. 59. Крапивница. 61. Процесс. 63. Близорукость. 65. Созвездие. 67. Радикал. 71. Помет. 72. Многоженец. 73. Лен. 74. Транскрипция.

Огород "ЛН"

Морковка под зиму

Многие предпочитают сеять Нантскую 4 как более распространенную. А вот про сорт **Московская зимняя** забывают. А этот сорт самый подходящий для подзимних посевов. Он хоть и относится к среднеспелой группе, но на 10 дней раньше дает урожай при подзимнем посеве, чем сорт Нантская 4.

Сорт хорошо переносит зимовку под снегом, не теряя жизнеспособность и при бесснежной зиме. Устойчив к преждевременному стрелкованию. Корнеплоды у этого сорта полудлинные, удлиненно-конической формы, тупоконечные длиной 12-14 см, массой 100-170 г. Сорт отличается ярко-оранжевой мякотью корнеплодов и небольшой сердцевиной красного цвета. Сорт Московская зимняя - лучший для хранения и для потребления в свежем виде зимой, к тому же очень урожайный (4-6 кг с 1 м²).

Московская зимняя удается хорошо не только при подзимних посевах. Ее успешно можно выращивать и при посеве ранней весной (апрель-май), причем норму высева можно уменьшить на 15-20 проц. А лучше наклеивать семена на полоски пористой бумаги, затем разложить по рядочкам, чтобы избежать трудоемкого прореживания.

Медсовет "ЛН"

Простейшее, но от всех недугов

Сколько раз нам говорили, что не бывает лекарства от всех недугов. Оказывается, это не совсем так. В народной медицине широко используют универсальную микстуру с многообещающим названием "Скорая помощь". Целители утверждают, что это "зелье" должно быть в каждом доме. Приготовить его не сложно. Одну ст. ложку каменной соли высыпьте в 1 л воды, хорошо размешайте. Отдельно возьмите 80-100 г 10-проц. нашатырного спирта и влейте туда 10 г камфорного спирта. Смесь взболтайте и соедините с солевым раствором. Появятся белые хлопья. Взбалтывайте пузырек так долго, чтобы они пропали. Итак, "Скорая помощь" готова. Использовать ее можно в течение 1 года.

* Чтобы снять головную боль, подогрейте микстуру на водяной бане, намочите ею всю голову и завяжите на ночь теплым платком.

* При болях в суставах смесь используют таким же образом.

* При пищевом отравлении с изжогой и рвотой, а также при расстройстве желудка, сердечных болях выпейте 1 ч. ложку микстуры со 150 г холодной кипяченой воды.

* Детям до 15 лет микстуру рекомендуется принимать каплями по количеству лет.

* Заболело ухо - намочите ватку, отожмите, положите внутрь.

* Зуб заныл - выпейте 1 ч. ложку микстуры, а смоченную ватку приложите к зубу.

Но главное - во всех случаях микстура не только снимает болевой синдром, но и активно лечит.

Анекдот

Мама спрашивает у Вовочки:

- Тебя врач в садике смотрел? И что сказал?

- Витамины надо кушать! - отвечает Вовочка и, подумав, добавляет: - "Сникерсы" там разные, "Баунти"...

Фразы:

Кто не глядит вдаль, тот не заметит беды рядом с собой. **Конфуций.**

Кухня "ЛН"

Варенье всесезонное

Для него берем: по килограмму кислых яблок, плотных помидоров, сочной моркови среднего размера, 3 апельсина, 3 кг сахара и 2 стакана воды.

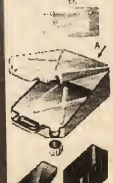
Яблоки, помидоры, апельсины с кожурой и морковь - все по отдельности - режем соломкой. Из сахара и воды варим сироп. В кипящий сироп кладем по очереди: сначала морковь, затем яблоки и помидоры. Доводим до кипения, снимаем с огня и даем остыть. Снова ставим на плиту, доводим до кипения и варим 2-3 минуты, затем добавляем апельсины и снова снимаем с огня. Третий раз варим при кипении 15 минут и в кипящем виде разливаем в горячие, прокаленные в духовке банки, закрываем крышками.

Варенье получается прозрачное, очень вкусное. Ни за что не догадаешься из чего оно сварено! Кажется, что только из апельсинов, но без их горчинки. Кстати говоря, апельсины можно заменить лимонами, тоже очень вкусно!

Автосалон "ЛН"

Советы бывалых

Сколько пластиковых банок, канистр из-под масел и других жидкостей валяется вдоль улиц и дорог! Между тем сметливые люди применяют эту тару для различных целей. Например, разрезав поперек, верхнюю часть используют в качестве воронки, нижнюю - для промывки деталей. Вырезав спинку в канистре, получают ванночку для слива отработанного масла. Можно превратить канистру в очень практичный чемоданчик для хранения и перевозки мелких запчастей, инструмента, рыболовных принадлежностей, фотопленок... Для этого разрезаем банку вдоль, как показано на рисунке. Резьбовая пробка служит замком.



Деловой партнер

Планы развития требуют обновления.

может получить сколько угодно. Но все это должно пойти н

Как мы уже сообщали, состоялось первое собрание общественного городского объединения "Созидание".

Под таким названием действует теперь движение "За самоуправляемый город".

Редакция газеты более чем подробно рассказывала о его становлении, публиковала основополагающие документы. Состоялись, как вы помните, выборы кенеса (совета), принят проект Устава.

Впрочем, не будем повторять зады, скажем только, что об этом в нынешнем номере более чем подробно говорится в докладе председателя совета "Созидание" А. Я. Ильницкого, и каждый читатель может с ним познакомиться. Но отметим: показательно, что накануне Дня республики мы своими глазами видим, как происходит становление ее общественных институтов, в том числе - оригинальных форм местного самоуправления, через которые инициатива населения, инициатива снизу может быть реализована в практические дела.

Не случайно, выступая на собрании, аким города А. П. Рау сказал: аппарат акима готов отдать "Созиданию" столько власти, сколько последнее ее сможет взять. Лишь бы это пошло Лисаковску на пользу.

А в этом плане у объединения буквально непочатый край работы. Центр центром, но никто к нам не приедет наводить чистоту и порядок на улицах, в подъездах, работать с молодежью. Чувство патриотизма к городу в Лисаковске, на мой взгляд, практически надо воспитывать (возделывать!) заново, так как состав населения активно меняется, и многим просто непонятно, ну почему, к примеру, так остро переживают ветераны, первостроители, если видят сломанное или спиленное дерево.

Точек приложения сил великое множество. Из этого собрание и исходило, когда выбирало членов совета. Каждый из кандидатов уже показал себя в ходе работы инициативной группы "За самоуправляемый город". "Почетных членов совета у нас нет", - сказал Ильницкий.

Но первым и главным вопросом собрания был анализ развития города в условиях специальной экономической зоны. Выступление заместителя акима Л. Г. Лесковой, посмотренный в ходе собрания фильм республиканского телевидения "Спасет ли "зона" Лисаковск?" показали, как важно определять перспективу хотя бы на ближайшие 3-5 лет. Причем, планировать - реально, с учетом тенденций в экономике, в социальном, политическом развитии республики. Выступающие сошлись во мнении: если бы такого планирования на основе условий ЛСЭЗ не было, не было бы и нынешнего Лисаковска. Вполне возможно, его не было бы вообще.

Теперь наступила пора эти планы дополнять, развивать, совершенствовать. Ситуация в республике стабилизируется, мо…

ные п…

го опы…

актив…

акима…

многи…

внесе…

И…

дела…

даже в нынешних слож… ловиях сегодня пусть ч… но все же лучше, чем в…

На собрании почти… ствовали представител… и среднего бизнеса, ру… предприятий.

Будет ли греть душ… выразился по этому по… если оно не послужит … Лисаковска? И дейст… уважением в городе п… предприниматель, кот… дит от наших общих з…

В общем-то в это… названный фильм как… ставил свою точку. В… зывалось, каким был… лисаковцев разных у… зданию ЛСЭЗ. …

КОНФЛИКТ между водителями и администрацией ТОО "Тобыл" достиг своей критической точки. И с той, и с другой стороны полетели жалобы в областной департамент инфраструктуры и строительства. Комиссия из департамента немедленно объявилась в Лисаковске.

Но сначала - предыстория.

Было некогда в городе (впрочем, оно и сейчас существует) акционерное общество "Лисаковский автобусный парк". Особенно отличалось оно своей необязательностью. Руководству "ЛАПа" ничего не стоило снять с маршрута автобус только потому, что не набиралось достаточного количества пассажиров. Не выгодно, мол, а в условиях рынка убытки нести никто не обязан. Так … по которому последним разрешено пользоваться теплой стоянкой, диагностической аппаратурой, технологическим оборудованием предприятия. Водители же за это отстегивают 600-2000 тенге за рейс, в зависимости от дальности маршрута. Кроме того, ТОО "Тобыл" имеет и свой неплохой процент от проданных билетов. И это при том, что водители сами, на свои деньги покупают патент, стоимость которого 11 тыс. тенге в месяц, лицензию, платят налог на транспорт. Ремонт автотранспорта, запасные части - все это тоже за их счет. Товарищество с ограниченной ответственностью даже не обременяет себя такими статьями расходов, как содержание сварщика, моториста. Водителям надо - пусть сами ищут и договариваются. Либо сами занимаются ремонтом. Случалось, что водитель, ут… вернувшийся из Челябинска, …й день возится со своим ав…

нулся утр… предприят… приз. Отн… тить 250 т… смотрово… Поехали … более пр… вскоре он… ют - за "н…

Сейлх… толий За… Костанай. бы они о… По догово… отдавать п… каждого з… сять рейс… 8 тысяч и … тие. Но де… маловато … и Сейлхан… за остальн… "несоблюд… ра". Случи… срок догов… октября.

…Н Ф Л…

Шляпочные грибы питаются иначе, чем зелёные цветковые растения и водоросли. В клетках грибов нет хлорофилла и органические вещества не образуются. Грибы питаются готовыми органическими веществами, как бактерии. Часть готовых питательных веществ грибница грибов всасывает вместе с водой и минеральными солями из влажной, богатой перегноем лесной почвы, а часть получает из корней деревьев, под которыми растут грибы.

Известно, что белые грибы встречаются вблизи берёз, елей и дубов, рыжики — в сосновых и еловых лесах, подосиновики — около осин. Между корнями деревьев и грибницей грибов устанавливается тесная связь, полезная как одному, так и другому растению. Нити грибницы оплетают каждый корень и даже проникают внутрь его, располагаясь между клетками. Грибница поглощает из почвы воду и растворённые минеральные соли, которые поступают из неё в корни деревьев. Таким образом, грибница





середине июня, когда колосится рожь, п[…]ляются подберёзовики. Вслед за ними —[…]слята, козлята, моховики, подосинови[…] сыроежки.

Со второй половины лета вплоть до пер[…]вых заморозков усиленно растут грибы всех видов. Последними, уже осенью, появляются опята. Летом, когда днём часто перепадают кратковременные дожди, а ночи стоят туманные и тёплые, бывает особенно много грибов. В засушливую погоду грибы начинают расти только в конце лета, а при наступлении раннего похолодания рост их прекращается.

При сборе грибов надо уметь отличать ядовитые грибы от съедобных.

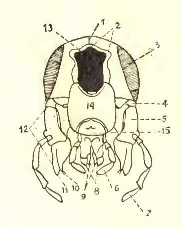
Особенно ядовиты бледная поганка, мухомор, желчный гриб, ложные лисички и ложные опёнки.

Бледные поганки очень похожи на съедобные грибы шампиньоны. Запомните, что у бледной поганки нижняя сторона шляпки белая, а у шампиньонов розовая. Собирая грибы, похожие на шампиньоны, внимательно осматри-

Если рассмотреть таракана вблизи, то он покажется весьма милым существом. Длинные нитевидные подвижные усики полезны, когда приходится на ощупь прокладывать путь через темную комнату. Голова выглядит иначе, чем у других насекомых. Кто-то даже сказал, что у таракана высокий лоб философа. Но толку от этого нет, поскольку мозг все равно очень мал. Плоское тело позволяет таракану легко проникать в щели — излюбленные убежища этих насекомых.

У тараканов очень сильные челюсти, усеянные хитиновыми зубами. Жевание происходит впереди ротовой полости. Кусок кожи, свисающий сверху, который напоминает верхнюю губу, не дает пище выпасть. За первой парой челюстей находится вторая. Если первая, сравнительно простая по строению, применяется в тех случаях, когда требуется сила, то вторая может быть использована столь многообразно, что по сравнению с ней наши собственные челюсти покажутся весьма примитивным изобретением. Это рот, который кусает, лижет, сосет и колет.

У прусака, который изображен на рисунке, можно разобрать следующие части: 1. Усики, 2. Голова, 3. Глаза, 4. Челюстные щупики, 5. Передне спинка, 6. Надкрылья, 7. Крылья, 8. Тергиты брюшка, 9. Стерниты брюшка, 10. Церки, 11. Бедро, 12. Голень, 13. Лапка, 14. Коготки, 15. Присоски, 16. Коленный щуп, 17. Подушечки четырех члеников лапки. На рисунке не видны тазик и вертлуг — части лапы таракана, расположенные непосредственно под брюшком.



▲ Если посмотреть на голову таракана сзади, то можно рассмотреть следующие части: 1. Корональный шов, 2. Затылок, 3. Глаза, 4. Основной членик, 5. Стволик, 6. Губное щупальце, 7. Челюстное щупальце, 8. Придаточные язычки, 9. Язычки, 10. Внутренняя жевательная лопасть, 11. Наружная жевательная лопасть, 12. Нижняя челюсть, 13. Затылочное отверстие, 14. Подбородок.

НАУКА И ЖИЗНЬ
ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

УНИЧТОЖЕНИЕ ТАРАКАНОВ

Консультация кандидата медицинских наук К. КРАШКЕВИЧА.

Рыжий и черный тараканы — наиболее частые обитатели человеческого жилища. Иногда можно встретить среднеазиатских тараканов шельфорделлу и черепашку (полифагу); на Кавказе попадается в домах египетский таракан. Установлено, что на лапках и покровах тела тараканы вместе с нечистотами могут переносить возбудителей различных инфекционных заболеваний: дизентерии, брюшного тифа, паратифов, полиомиелита, болезни Боткина, холеры и других.

Если в доме появились тараканы, прежде всего нужно тщательно заделать все щели в стенах и полу, около водопроводных труб и труб центрального отопления. Очень важно поддерживать чистоту, тщательно убирать остатки пищи, крошки, кухонные отбросы. Запасы продуктов необходимо хранить в плотно закрывающихся шкафах, ящиках, банках, коробках. Это — главное условие предотвращения размножения тараканов.

А как уничтожить их? Из химических веществ, применяемых для этой цели, наиболее доступны бура и борная кислота, которые используются в качестве пищевых приманок. Буру предварительно прокаливают (только обезвоженная бура ядовита для тараканов), измельчают и смешивают в равных частях с мукой и сахарным песком. Из борной кислоты приготовляется смесь для приманки следующего состава: борная кислота — 1 часть, манная крупа — 1 часть, сахар — 1 часть, вода — 7 частей. Приманки раскладывают на ночь в излюбленных тараканами местах — под раковиной, около мусорного ведра, в углах кухни. Дня через три, когда в них отпадет необходимость, не забудьте уничтожить эти приманки — сжечь, сбросить в канализацию.

При большом нашествии тараканов можно обработать помещение 3-процентным водным раствором хлорофоса. Но помните: применять его следует с большой осторожностью, лучше прибегать к помощи специалистов из санитарно-эпидемиологических или дезинфекционных станций, так как этот препарат очень токсичен и при случайном попадании в пищу может вызвать тяжелые отравления. Поэтому на время обработки из кухни убирают все продукты, посуду, кухонный инвентарь. Нужно тщательно протереть все углы, уничтожить пыль и грязь.

Раствор хлорофоса наносят (малярной кистью) на стены, водопроводные и газовые трубы, поверхности шкафов, плинтусы, на пол у плинтусов. Не следует стремиться обрабатывать все стены или весь пол, нужно наносить препарат только там, где прячутся тараканы, на места их возможного передвижения. Особенно тщательно нужно обрабатывать различные щели и трещины. В этом случае можно использовать резиновую грушу, пульверизатор, масленку. На квадратный метр обрабатываемой поверхности расходуется половина стакана жидкого препарата. Можно применять появившиеся недавно в продаже хлорофосные (карбофосные) карандаши, которыми наносят полосы вокруг щелей и других мест обитания тараканов.

Хорошие результаты дает и обработка помещения с помощью специального аэрозольного баллона (подробно см. «Наука и жизнь» № 2, 1967 г.).

После обработки кухни хлорофосом нужно хорошо протереть стол, полки в шкафах, плиту — все, что соприкасается с продуктами; необходимо аккуратно протереть, удалить случайно попавшие на них частицы препарата.

Существует и еще один способ борьбы с тараканами. Старый, но верный. Тараканы не выносят холода. При 5 градусах тепла они гибнут в течение 30 минут, а при 7 градусах мороза — за минуту.

ОПЫТЫ СО СТРУЯМИ

Главные «действующие лица» этой серии простых опытов на дому — струи воды и воздуха.
Воздушные и водяные струи помогут вам познакомить ребят с некоторыми интересными законами и явлениями физики.





СЕГНЕРОВО КОЛЕСО НА ВОЗДУШНЫХ СТРУЯХ

В Сегнеровом колесе обычно используют пар или воду. Вырываясь из концов загнутых в противоположные стороны трубки, струи пара или воды создают реактивную силу — прибор вращается в направлении, противоположном вытекающим струям.

Сделайте Сегнерово колесо, действующее от воздушных струй.

Возьмите целлулоидный шарик для настольного тенниса. Горячим гвоздем прожгите в нем три отверстия: два — друг против друга (по диаметру), а третье — между ними. В первые два отверстия вставьте отрезки хлорвиниловой трубки (такие трубки продают в хозяйственных магазинах для того, чтобы пить кофе с мороженым или лимонад со льдом) и концы их загните в разные стороны. В третье отверстие вставьте такую же, но большей длины прямую трубку. Места соединений шарика с трубками залепите пластилином.

Поставьте шарик на гладкую поверхность, свободно держите длинную трубку рукой и подуйте в нее.

Шарик начнет быстро вращаться.

РЕАКТИВНЫЙ ДУШ

Ручной душ — отличный физический прибор для демонстрации принципа реактивного движения.

На гибком шланге подвесьте душ над ванной. Он будет висеть вертикально. На распылительную головку душа, кроме силы тяжести, никакие другие силы пока не действуют. Но стоит открыть кран — пустить воду, как распылитель значительно отклонится в сторону, противоположную вытекающим струям.

В том месте патрубка душа, где поток воды поворачивает, чтобы с силой вырваться через отверстия распылителя наружу, возникает противодействующая сила (сила реакции), которая и заставляет душ отклониться от вертикального положения.

Могучая сила реакции, рожденная вырывающимися из сопел раскаленными газами, заставляет лететь самолет «ТУ-104» и космическую ракету.



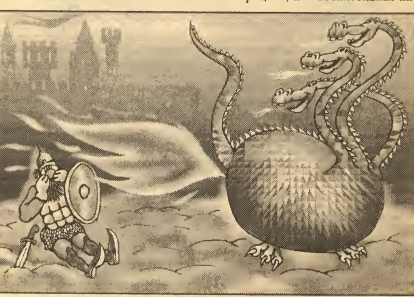
● НАУКА УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО НИ ОДИН ПУК НЕ ПОХОЖ НА ДРУГОЙ

Несколько лет назад в одном ирландском городке в графстве Оффали случился пожар в коровнике. Прибывшим на место происшествия полицейским не составило труда выяснить причину возгорания. Виновником пожара оказался хозяин коровника, который шутки ради поднес зажженную спичку к... "траектории отхождения собственных кишечных газов". В результате произошел взрыв, воспламенился стог сена, а через несколько минут постройка была в огне. На следующий день вся страна хохотала над статьей в "Айриш таймс" под метким заголовком "Унесенные ветром".

Убойная сила пука

КТО СЕЕТ ВЕТРЫ - ПОЖНЕТ БУРЮ

КАК известно, ничто не возникает ниоткуда и не исчезает в никуда. Этот закон природы как нельзя более наглядно применим к процессам жизнедеятельности человеческого организма. Сначала пища, потом - извините - "ветры". О первой мы готовы говорить до бесконечности, а о вторых как-то не принято. Между тем существует целая наука, занимающаяся изучением кишечных газов, - флатология, где единицей измерения является 1 флатус (в переводе с латыни на русский общедоступный - 1 пук).



Результаты исследований американского флатолога Майкла Льюитта, зафиксировавшего случаи воспламенения кишечных газов (при этом пламя достигало 25 и более сантиметров), послужили в основном поводом для смеха. Между тем, как считает Льюитт, "носителями" flatus flammable (флатуса воспламеняемого) являются почти 30% человечества. Причина - в составе кишечных газов. Наличие в них примеси метана обусловливает "взрывную" способность флатуса. В общем, никакие это не шутки: пук! чирк! ... жжах!!! Представьте себе - взрывается и горит. Горит синим пламенем. За что и носит на языке флатологов нежное название "голубой ангел".

Образование метана в составе кишечных газов, как недавно было выяснено, связано с наличием в кишечной флоре бактерии metnanobrevibacter smithii. Но почему она поселяется в том или ином кишечнике, специалистам пока выяснить не удалось. "Есть все основания предполагать, что здесь имеет место наследственная предрасположенность", - считает Майкл Льюитт. И тут же предупреждает о том, что самостоятельные эксперименты по выявлению этого феномена в кругу родных и близких могут иметь весьма опасные последствия.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ПУК

НЕСМОТРЯ на то что не только "обыватели", но и большинство медиков относятся к предмету изучения флатологии более чем весело, этой сравнительно молодой науке удалось значительно продвинуться вперед. "Это новая область гастроэнтерологии, - возмущается американский профессор Дэвид Олтмен, - а вовсе не объект для дешевых шуточек!"

За сравнительно небольшое время флатологи сумели основательно разобраться в физиологии и патогенезе кишечных газов. Таким образом, теперь науке известно:

- как и в каких отделах кишечника образуются основные газы, составляющие флатус;

- почему все больше людей страдают флатулеицией (усиленным образованием газов в кишечнике) и метеоризмом (вздутием кишечника);

- почему 99% "выхлопных" газов человека не имеют запаха, и всего один процент является, пардон, зловонным;

- а также все о количестве, средней частоте и звуковом оформлении ежедневно выпускаемых в атмосферу флатусов.

Итак, человек со здоровым кишечником "пускает ветры" в среднем 15,1 раза в день. При этом флатус вырывается на волю со скоростью от 0,1 до 1,1 метра в секунду.

Что касается объема выпускаемых газов, он колеблется, в зависимости от количества переваренной пищи, от 0,1 до 2,1 литра в сутки. Одна "порция" в среднем составляет 40 миллилитров.

(Для сравнения: люди, страдающие метеоризмом, "метают перуны" до 300 раз в сутки, общим объемом до 5,2 литра.)

Английский гастроэнтеролог Джон Фелпс указывает на то, что флатология могла бы продвинуться в исследованиях гораздо дальше, если бы ученые имели в своем распоряжении большее количество тестируемых персон. Но, к сожалению, когда речь заходит о предмете исследования, желающих, извините за каламбур, как ветром сдувает. А всего-то и нужно - записывать время каждого "выхода в эфир" в течение суток, а также наличие или отсутствие в каждом случае звукового сопровождения и запаха.

А ЗАПАХ!..

КИШЕЧНЫЕ газы состоят из 60% азота, 5% кислорода, 15% углекислого газа и 20% водорода. Эти данные, естественно, среднестатистические, потому что, как гордо утверждает Майкл Льюитт: "В кишечной действительности ни один флатус не похож на другой".

Благодаря 11 американцам, самоотверженно предоставившим себя и свои пищеварительные тракты в распоряжение ученых-флатологов, которые внедрили каждому по три зонда (в желудок, кишечник и задний проход, и все это на 14 дней), удалось зафиксировать, каким образом и в каких отделах кишечника образуются газы. Итак, в процессе брожения пищевой кашицы в правом (восходящем) отделе толстого кишечника образуются водород и углекислый газ, а в процессе гниения в левом (нисходящем) отделе "зреют" метан и сероводород. Все это смешивается с азотом и кислородом, попадающими в желудок, а затем в кишечник в процессе еды и питья. Таким образом, при переваривании среднестатистического обеда образуется около 15 литров газов. Однако непосредственно "на волю" отправляются лишь несколько процентов этих газов, в то время как остальное их количество проникает через стенки кишечника в кровь, а затем выдыхается легкими. Как уже говорилось, 99 процентов газов, составляющих флатус, не имеют запаха. Но когда к ним добавляется "букет" из газов, образующихся при переваривании белка (индол, скатол и прежде всего сероводород), флатус уже не может остаться незамеченным. Несмотря на то что доля этих газов составляет всего 1 процент, их "обонятельная интенсивность" настолько велика, что именно она и обусловливает 200 процентов всех неприятностей - если, например, находясь в общественном месте, вам не удается "наступить на горло собственной песне".

«А НУ-КА ПЕСНЮ НАМ ПРОПОЙ, ВЕСЕЛЫЙ ВЕТЕР!»

ЕСЛИ распределение газов, составляющих флатус, происходит равномерно, их давление в кишечнике настолько незначительно, что "сфинктральный резонанс" (звук, сопровождающий выход флатуса) может вообще не иметь места. Поэтому около 70% всех "газопусканий", слава Богу, происходит бесшумно. Однако даже незначительные дисбалансы в распределении газов в процессе пищеварения (а они неизбежны и абсолютно нормальны) приводят к тому, что флатус заявляет о себе в полный голос. Так, например, употребление в пищу продуктов, богатых балластными веществами, и вегетарианские диеты приводят к значительному усилению ферментативных процессов и повышенному образованию водорода, который и определяет звуковую оформленность флатуса.

Интересные вещи происходят с нами... в горах. Учеными установлено, что при подъеме на высоту более 3 500 метров над уровнем моря процесс происходит иначе: вследствие более низкого атмосферного давления газы, присутствующие в крови, поступают в кишечник, откуда норовят выйти гораздо чаще, чем обычно. А на высоте 7 000 метров, как показывают эксперименты, флатус рвется в облака каждые 11 минут. "Чем выше поднимается альпинист, тем интенсивнее работает "задний привод", толкающий его к вершине", - пошутил по этому поводу американский ученый Манро Скотт.

Вот такая это наука - флатология. Кстати, есть в ней и своего рода "категория замечательных людей" - чья ректальная физиология выходит за рамки среднестатистической. Например, месье Пужо - триумфировавший в прошлом веке в парижском "Мулен Руж", виртуозно исполняя "Марсельезу" и "Марш Радецкого". Как называется "инструмент", с помощью которого музицировал месье Пужо, догадаться несложно.

Виктория ШКАРОВСКАЯ
Рис. Андрея Дорофеева

● ОБМАН ...

Митинг, который не состояло

В центре Алматы должен был состояться митинг в защиту п вкладчиков многочисленных трастовых компаний и финансовых ф столицы. Обманутых — сотни тысяч людей. Иски представлен народные суды столицы на 14 трастовых компаний и финансовых фи

ПЕЧАЛЬНО известная фирма "Смагулов и К" задолжала 140 тысячам вкладчиков 300 миллионов тенге. Руководители компании "ЭРА" скрываются от должников, которым обязаны вернуть 120 тысяч долларов США. Безрезультатно обивают пороги офиса фирмы "КЕЛИСИМ" 4,5 тысячи обманутых в своих надеждах пенсионеров и малоимущих граждан.

В свое время они поверили новоиспеченным бизнесменам и вложили в их фирмы кровные сбережения, уповая на солидные дивиденды. Не тут-то было. Обобрав соплеменников, дельцы от бизнеса скрываются, и никто не хочет помочь бедным горожанам вернуть назад хотя бы вклады в своей первоначальной стоимости.

Основную обузу по возвр средств населению взял на с республиканский демократич кий Комитет по правам челов и, в частности, его презид Олег Абраев. Вот и митинг на чался им в целях привлечь в мание общественности к но социальной проблеме соврем ного общества.

Увы, митинг не состоялся. родская администрация не д санкцию на его проведение. О Абраев допустил оплошность составлении заявки: не предо вил вместе с ней решение сон комитета на проведение обще венного мероприятия. Отсут вие этого документа позволи властям избежать в очередной головной боли.

Анатолий ЖУК

ПОСТСКРИПТУМ. *А многолюдный митинг все же состоя 10 июля. На нем была принята резолюция в адрес правительст и Президента. Обманутые вкладчики требуют правительственн гарантии своих сбережений, а мошенников от бизнеса привле к ответственности. И наказать не только их, но и учредителей тех, кто выступал гарантами компаний.*

● ... И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

В середине прошлого года появилось много компаний, называвш себя трастовыми. Удивительны даже не проценты, которые с предлагали, а извращение метода трастового управления деньга клиентов, ими допускавшееся. И жаль тех вкладчиков, которые зная броду", вложили деньги в эти компании.

Доверчивым в карман и залезаю

СОВЕТУЕМ им твердо запомнить: во-первых, траст — не срочный вклад с фиксированным процентом, как пытаются представить "трастовые компании", его система принципиально иная; во-вторых, заранее никогда нельзя быть уверенным в конечном проценте — все будет зависеть от удачи ведения инвестиций.

ЧТО ТАКОЕ ТРАСТ?

Траст — доверительное управление деньгами вкладчиков. Сама система траста подразумевает сохранение собственности вкладчика на отдаваемые в управление деньги, ценные бумаги, недвижимость или иные ценности. Дру-

КАКОЙ ДОКУМЕНТ ВАМ ДОЛЖНЫ ВРУЧИТЬ?

Во-первых, вы должны зарег трировать свое заявление. Во-в рых, только на его основании в выдадут сертификат долевого уч тия, где должны быть указа размер вашего пая, его форма (ц ные бумаги, недвижимость, ден и другое), реквизиты фонда, п вила покупки-продажи доле рамках фонда. Именно этот сер фикат будет удостоверять, что р тущие в цене бумаги или по чаемые на вложенные денежн средства проценты принадлеж вам. В-третьих, вы должны б ознакомлены с правилами по чения денег, выплаты дохода

Подготовка к священнодействию

ПОДУМАЙТЕ О ПОСУДЕ. Самой лучшей винодельческой тарой считаются дубовые бочонки, стеклянные баллоны и эмалированные ведра. Перед приготовлением вина необходимо тщательно проверить состояние посуды, так как от этого зависит качество вина. Бочонки из-под кваса, пива, огурцов, капусты или яблок, а также пахнущие керосином или маслом употреблять нельзя. Заплесневелая тара придает вину запах и привкус плесени, с запахом уксуса — содержит на внутренней поверхности вредные микроорганизмы, которые трудно удалить промыванием. Эти бактерии, попадая в вино, растворяются и снижают его качество.

Медную или железную посуду для приготовления вина использовать нельзя. Алюминиевую употреблять только для кратковременных переливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАКВАСКИ. За 7—8 дней до начала сбора винограда в сухую погоду выборочно собирают самые спелые ягоды. Их отделяют вручную, раздавливают и отжимают сок руками через мешочек из редкой ткани. Ягоды не моют.

Отжатый сок наливают в бутылку на три четверти объема. Посуду затыкают ватной пробкой и ставят в темное помещение, где температура около 20—24 градусов тепла. Если температура сока ниже, его предварительно подогревают в эмалированной посуде. На второй или третий день должно начаться брожение. Как закваску сок употребляют на шестой день — во время бурного брожения.

Количество закваски готовят в зависимости от количества сусла, предназначенного к сбраживанию. Для приготовления столовых вин требуется 1—2 процента закваски, десертных 2—3 процента от поставленного на брожение сусла. Хранить закваску более 8—10 дней нельзя. Ту, что осталась без употребления, нужно вылить, а в дальнейшем закваской будет служить осадок хорошо бродящего вина.

СБОР ВИНОГРАДА. Большинство сортов винограда пригодно для изготовления из них вина, но лучше готовить его из специальных сортов, имеющих сочную мякоть и накапливающих большое количество сахара. Качество солнечного напитка во многом зависит от срока сборки винограда. Очень важно собрать урожай тогда, когда ягоды накопят определенное количество сахара и кислоты для получения вина. Если невозможно провести соответствующий анализ винограда, то можно руководствоваться вкусом. Так, для столовых вин нужно собирать виноград более кислый и менее сахаристый, чем для приготовления вина десертного.

Но в то же время виноград собирают вполне спелый, так как из недозрелых ягод получаются вина с неприятным травянистым привкусом. Для десертных и полусладких вин, наоборот, лучше брать ягоды перезрелые, так как они содержат больше сахара.

Собирать виноград можно только в сухую погоду. Нельзя убирать урожай сразу после дождя или большой росы. Очень важным условием является сортировка винограда во время сбора. Для виноделия совершенно непригодны ягоды гнилые, заплесневелые, поврежденные или недозревшие. Достаточно примешать к доброкачественному винограду только одну заплесневелую гроздь, как вино получится с сильным неприятным запахом плесени.

Собранный виноград немедленно перерабатывают. Прежде всего ягоды отделяют от кисти. Это можно делать вручную или с помощью терки, которая представляет собой решетку из параллельных реек, расстояние между которыми полтора сантиметра. Терку укладывают на кадушку без одного дна или вставляют в нее.

Отделенные ягоды разминают в деревянном корыте деревянным же валиком или толкушкой. Полученную мезгу выливают в пресс. Под лоток пресса подставляют эмалированное ведро. По мере загрузки пресса сок вытекает, а мезга оседает. После того, как перестанет отделяться сок-самотек, мезгу покрывают деревянным кружком и очень осторожно начинают прессование. Когда сок перестанет отделяться, прессование прекращают. Мезгу перекладывают в эмалированное ведро, перемешивают, вновь загружают в пресс, и все повторяется. Затем ту же мезгу пропускают через пресс в третий раз. Полученный после каждой операции сок смешивают. Основа для приготовления вина готова.

(Продолжение следует)

Будем знать заранее

* Самое активное народное средство при гриппе - черная смородина во всех видах с горячей водой и сахаром (до 4 стаканов в день). Даже зимой можно приготовить отвар из веточек смородины. .Веточки нужно мелко поломать и заварить полную горсть их 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить.

* При первых признаках болезни надо разрезать большую свежую луковицу и вдыхать пары лука носом и ртом, повторяя 3-4 раза в день. В промежутках между этими процедурами намочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос, внутрь принимать чесночные капли (по 1 капле на язык). Для приготовления капель растолочь две головки чеснока (100 г), залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3-4 дня.



И ЭТО ТОЖЕ - РЫНОК?

"ПОНИКЛА" "ИВУШКА"

Похоже, отказ от социальной сферы, ставшей вдруг и сразу непосильным бременем для предприятий, становится традицией (надо отметить, что вызвало подобную практику правительство). Сначала развязало себе руки КБРУ. Теперь и Куржункульское рудоуправление официально уведомило персонал детского сада "Ивушка", что садик будет закрыт, а работники - извините, на биржу труда.

Впрочем, слишком строго судить руководителей Куржункуля не бе-
сь. Предприятие поставлено в жесткие рамки. По словам К. Авсейчи
...правления, в следующем...

со
ко
ле
б
м
у
н
в
ц

ОМЛЕТ ПО...

...БОЛГАРСКИ: 10 яиц, 120 г масла, 300 г стручкового перца, 250 г брызы и соль. Яичную массу смешать с нарезанными мелкими кубиками продуктами, посолить и пожарить в разогретом масле...

...ГОЛЛАНДСКИ. На две порции: 500 г картофеля, 80 г сыра, два яйца, 50 г окорока, одна луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зеленой петрушки, перец, соль. Обжарить окорок с луком, добавить нарезанный дольками картофель, накрыть крышкой, жарить до готовности. Посыпать тертым сыром, зеленью и залить взбитыми яйцами. Добавить специи по вкусу и дать яйцам запечься.

...АВСТРИЙСКИ. На одну порцию: 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан муки, 1/8 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка изюма, 1/2 ч. ложки корицы. Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить на нее подготовленную массу. Когда низ омлета поджарится, добавить изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок порвать омлет на кусочки, после чего зажарить их так, чтобы они хрустели.

. Тора». (Про-
00 — Ритмика.
прочим. 7.45
ая мозаика.
времени.
8.30 — Авто-
езды говорят.
деловых лю-
овости ЭЙ-БИ-

вопрос.
— Вести. 10.20 — Торговый дом. 15.05 — Теннис. 16.00 — Там-там новости. 16.15 — Праздник каждый день. 16.25 — «Особо секретная миссия». Х.ф. 3-я серия. 16.50 — В этот день... 17.00 — Вести. 17.05 — Новая линия. 17.45 — «Моя война». Д ф 18.15 — «Главный здесь — я». 18.30 — Будни. 19.00 —

клуб. 19.30 — Никто не забыт. 20.00 — Вести. **Кустанай.** 20.20 — Ариа. 20.45 — Калын елим казагым. 21.15 — Итоги года: в ракурсе политики и морали. **Дубль-4.** 21.55 — Антреприза. «Опасные игры Камы Гинкаса». 22.40 — Ваше право. 23.00 — Вести. 23.25 — Подробности. 23.35 — Частная коллекция.

ресс-экспресс.
0— Вести. 7.15
очим. 7.45 —
еит. 7.55 — Ре-
8.00 — Вести.
- 8.35 — Звез-
0 — Время де-
.10 — Новости
5 — Телегазе-
ьяиский воп-
сти. 10.20 —

11.40 — Торговый дом. 11.55 — «Саита-Барбара». Х.ф. 15.05 — Теиннс. 16.00 — Там-там новости. 16.15 — Новая линия. 17.00 — Вести. 17.05 — В этот день... 17.10 — Телемарафои «Надежда». 17.40 — Никто ие забыт. 17.45 — Телемарафон «Надежда». (продолжение). 18.30 — Непознаииая Все-

пода-товарищи. 19.25 — Своя игра. 20.00 — Вести. 20.25 — «Саита-Барбара». Х.ф. **Кустанай.** 21.15 — Ариа. 21.45 — Актуальиое иитервью. 22.00 — Алыс ауыл айшыктары. **Дубль-4.** 22.20 — Газетиые истории. 22.45 — Экраи криминальиых сообщеиий. 23.00 — Вести. 23.25 — Подробиости. 23.35 — Концерт Т.Овси-

"Были в гостях у узбекских родственников, и там нас угощали кумысом из коровьего молока. С удовольствием начала бы его делать сама, но не догадалась спросить рецепт. Не подскажете?"

М. Жуманова, Уральск

УЗБЕКИ готовят кумыс из коровьего молока по следующей рецептуре: 1 литр обезжиренного коровьего молока, 1 стакан воды, 3 чайные ложки сахара или меда, 2 столовые ложки кислого молока или кефира, 4—5 граммов хлебных дрожжей. Молоко, воду и сахар (или мед) взбивают. Полученную смесь охлаждают до температуры 18—20 градусов по Цельсию, затем добавляют в нее кислое молоко или кефир, накрывают крышкой, укутывают одеялом и ставят в теплое место для брожения — при температуре плюс 25—30.

Через несколько часов перебродившую массу взбивают до жидкого состояния и процеживают через марлю. Затем добавляют разведенные водой до густоты сметаны хлебные дрожжи и щепотку сахара. Все хорошо перемешивают, разливают в бутылки, герметически закупоривают и оставляют на 20—30 минут для образования углекислого газа. О нем вы узнаете по "кипению" кумыса в бутылках. Чтобы избежать взрыва, емкости заполняйте не под горлышко, а до "плечиков". Как только начнется "кипение", ставьте бутылки в холодильник или в ледяную воду. После того, как кумыс успокоится, его можно подавать на стол. Открывая бутылки, старайтесь не взбалтывать их содержимое, чтобы кумыс не зафонтанировал. Чисто внешне готовый к употреблению кумыс должен иметь вид густоватой жидкости молочного цвета с плавающими отдельными хлопьями. На вкус он приятно-терпкий, освежающий за счет образующегося в нем углекислого газа.

ходки, очарование. И гда они выезжают за аницу, то завоевывают м хорошие места.

— Кстати, зарубеж роявил достаточно ктивный интерес, на ваш згляд, или привлекать риходилось?

— Когда член нашего ргкомитета Гульнара Сарсенова, она же вице-президент французского дома "BSB", который находится у нас в Алматы, пригласила известного парижского кутюрье Оливье Лапидуса, он сразу ответил факсом, что заинтересован фестивалем и обязательно приедет участвовать с двумя своими коллекциями. Сейчас ведутся по другому каналу переговоры с Ниной Ричи, из Италии к нам приедет

причесок. У всех девушек будут длинные косы. Но ведь и у мужчин в средние века тоже были в моде косы, и по-разному они укладывались. И мы будем делать эти парики, что придаст коллекции зрелищность и пикантность. Ювелирные украшения из серебра решаются в стиле саков. Интересны будут головные уборы — их изготавливает художник-модельер Наталья Богданова. Это будет фетр с конским волосом. Впрочем, решения разнообразны, они и традиционные, и в то же время современные. Определены наконец-то лучшие модели республики, сформирован состав сборной — 40 моделей. Ну а лицом фестиваля, то есть тем человеком, на котором будет строиться вся рекламная кампания и с образом которого будет связано представление о восточной женщине, будет Алма Оспанова.

— Сколько наших художников будет участвовать в фестивале?

— По одному-два автора из шести казахстанских домов моделей.

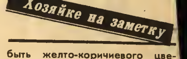
Интервью взяла

Людмила ЕНИСЕЕВА

шить самую простую модель, потому что именно в таких моделях виден класс швеи. А

● НА ЛЮБОЙ ВКУС

На радость



ПЕЧЕНЬЕ
ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

150 г масла сливочиого или маргарина, 0,5 стакаиа сахара, 1 яйцо, цедра лимоиа или щепотка ванилииа, 2 стакаиа овсяных хлопьев, 1 столовая ложка орехов. Хлопья прогреть в духовке, чтобы придать им вкус каленого ореха и желто-коричиевый цвет. Во время прогревания хлопья перемешивать, чтобы оии одинаково подрумяиились и не пригорели. Масло растереть с сахаром в пеиу, добавить яйцо и пряиости, рублеиые орехи, остывшие хлопья. Класть чайиой ложкой на противеиь порции теста. Выпечь тесто в духовке. Оио должно быть желто-коричиевого цвета, сухим при разломе.

МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

300 г моркови, 200 г сахара, 200 г сметаны или масла, щепотка ваиилииа или цедра лимоиа, молотая корица, сода иа коичике иожа, 2-3 стакаиа муки. Очищеииую морковь иатереть на терке, добавить сметаиу или масло, пряиости, соду, муку. Замесить тесто. В прохладиом месте выдержать час. Чайиой ложкой выложить порции на смазаииый жиром противеиь и выпечь в духовке.

ветов и трав. Дети, затаив дыхание, слушают рассказ воспитателя из жизни кактусов. Что так привлекает педагога в работе с дошкольниками? Ответ всеи и прост — возможность почувствовать себя вновь ребенком, прожить с ними мгновения восприятия окружающей жизни.

Трудолюбие, любовь к де-

хочется ли уйти на заслуженный отдых. «Ни за что», — произнесенное тихим и ровным голосом, заставило меня понять, что Любовь Петровна любит свою работу, верна ей навеки.

Мордвинкина З. И. вот уже тринадцатый год возглавляет коллектив «Золотого ключика».

з
д
ма
3.
ник
рот
тям

н

-таки наступят лучшие времена и бые услуги будут доступны всем.

Но наблюдаются у нас и положительные факты. Неплохо работает по обслуживанию населения Народный банк (сберкасса), где оказываются шесть видов ус- в удобное для клиентов время.

В Октябрьском два года бездейство-

ществляется другим ведомство

Для доставки почтовой корр ции ГУПС использовал 2 аренд томобиля ГАЗ-53 и ИЖ-2715. ние их обходилось в 1,5 тыс. те руководство вынуждено было ся от аренды автомашин и в Административный совет и

РЕЦЕПТЫ БУТЕРБРОДОВ-ТОРТОВ

- из копченой рыбы: 300 г. очищенной от костей рыбы, 100 г. сливочного масла, 2 яичных желтка, сваренных вкрутую, лимонный сок из 1/3 лимона, 10 г. горчицы, соль, перец по вкусу. Пропустить рыбу через мясорубку вместе с желтками, к полученной массе добавить размягченное масло, горчицу, лимонный сок, соль и молотый перец. Все хорошо взбить и выложить на кусочки хлеба или батона, украсить звездочками или ромбами из моркови;

- из творога: 300 г. творога, 200 г. сметаны, 5 г. тмина, 2 яйца, сваренных вкрутую.

Хорошо протертый творог смешать с протертыми яйцами, сметаной, мелко нарубленным зеленым луком и хорошо взбить. Солить по вкусу.

на пе

= с переезда в город. Конечно, были опасения, так как обо-



рудование очень старое и перевозить его сложно. Но все-таки решились, потому что здание УДР нас устраивает больше. Оно находится в черте города, в 1 микрорайоне, что удобнее и для клиентов, и

● СЕКРЕТ ВОЖДЯ

Жуйте перец перед е́дой

Слышал, что существует секрет долголетия Мао Цзэдуна. В чем же он?

И. Логинов, Тамбов

ОДНА из версий заключается в том, что **Мао Цзэдун** и всю жизнь **в больших количествах жевал красный жгучий перец**, который дает заряд бодрости, повышает половую потенцию и, что еще более важно, расширяет сосуды сердца, улучшая питание сердечной мышцы.

ЕННЫЕ И ПОТРЕБИТЕ

НАСТУПИЛА пора, и набирает силу лето. А это значит, что подошла также грибная пора. С корзинами, лукошками-сборщиками, с рюкзаками туристы направляются в грибное путешествие по горам, лесам, буеракам. С тихой охоты возвращаются отягощенные добычей. Теперь в свои права вступает хозяйка. Раньше считалось, что грибы — это национальный деликатес русской кухни. Но теперь их вкус в полной мере оценили и другие. Во всяком случае, в казахских семьях любителей грибов ничуть не меньше, чем в русских. Приведем несколько рецептов блюд, которые можно приготовить из этих богатых даров природы.

Грибы на вашем столе

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ. Вареный картофель, свеклу, морковь и огурцы нарезают тонкими ломтиками. Квашеную капусту отжимают, а если она слишком кислая, то промывают. В овощи добавляют растительное масло, нарезанный лук, уксус, соль, перец, горчицу и перемешивают. Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной. В приготовленный винегрет добавляют (четвертую часть от объема) нашинкованные соленые и маринованные грибы — белые, грузди, рыжики.

БОРЩ ПОСТНЫЙ. Свежие грибы мелко нарубить и спассировать. Варить в воде 30–40 минут. Взять две свеклы средней величины, а если крупные, то одну. Очистить, вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масла, поджарить и прибавить ложку муки. Затем все это развести бульоном, прибавить грибы и вареный картофель, уксус или квас, дать вскипеть и подавать.

СУП СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ. Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 сантиметра. Коренья, нарезанные ломтиками, спассировать в жире. За 2–3 минуты до окончания пассировки добавить зеленый лук, нарезанный кусочками по 2 сантиметра. Грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, затем добавить пассированные коренья, картофель и варить еще 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль. Подавать со сметаной и зеленью.

ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ. Отварить капусту, затем нашинковать лук, поджарить его в масле, положить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут. Затем добавить зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, залить сметаной и запечь.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ И ЛУКОМ. Сухие грибы промыть, залить тремя стаканами холодной воды и оставить так на полтора часа. Когда грибы набухнут, вынуть из воды, мелко нарезать, затем положить в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать поджаренную крупу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее увариться на час-полтора. Лук мелко нарезать, поджарить в масле и смешать с кашей. В этой каше сливочное масло можно заменить растительным.

ГРИБЫ В СМЕТАНЕ. Свежие молодые боровики или другие грибы после 10-минутного кипячения откидывают на дуршлаг, затем нарезают ломтиками и жарят в масле, добавив соль. Перед окончанием жарения в грибы добавляют немного муки, перемешивают, затем кладут сметану и запекают. Перед подачей посыпают зеленью петрушки либо укропа.

Под алкого...
результате хро...
со всей совокупно...
Термин "алкоголиз...

ХРОНИЧЕСКИЙ а... голизм сопровож... ся стойкими физи... гическими и психичес... изменениями — дегенера... нервной системы, расстр... вом функций печени и ... лительной системы, нар... нием общего обмена веще...

Среди мероприятий п... рьбе с алкоголизмом было... винуто полное запрещение... даже всех спиртных напи... или ограничение ее.

Такой шаг был предпр... в США. Это так называ... "сухой закон", распростра... ный в 1917 году на все шта... силу он вступил в 1919 год...

Однако полное запре... всех спиртных напитков н... лько не дало желательных ... льтатов в борьбе с алког... мом, но привело к худшим ... ледствиям, которые сказа... уже в 1921 году. Развилось ... мадных размерах тайное ... курение и контрабандный ... спирта и спиртных напи... Кроме того, получили расп... ранение сильно токсичные... рогаты и, как следствие, п... ли к росту смертности, п... ческих заболеваний и пре...

• НАДО ЗНАТЬ

Почему женщи... пьянеют быстрее мужчи...

ЕСЛИ женщина выпьет... наковое количество р... мужчиной, то гораздо ... рее окажется "под столом... ньше медики предполагал... более быстрое опьянение ... но с тем, что в женском ор... ме меньше воды, чем в муж...

Но это не так. Просто ... кий желудок не столь эффе... но переваривает алкоголь. ... пень опьянения, как изве... зависит от содержания алк... в крови. Если ввести алко... вену, то этот уровень будет... наков и у мужчин, и у женщ...

Однако обычно он по... в организм через желудо... женщин ответственные за е... реработку ферменты работа... сравнению с мужскими толь... 59 процентов. Вот уровень ... жания алкоголя и повышае...

Но одно нужно пом... всегда. Женщина, которая... слегка "поддала", – зре... отнюдь не самое приятное.

Алмагуль ДОСХАН...

• СОВЕТЫ ХОР...

Умные люди говорят, ч... или враг самому себе сядет ... машину? Как разговариват...

Ни...

ЕСЛИ вы вынуждены еха... за рулем, то не ищите н... "кагэбэшных" чудо-таб... рисовой каши, бухните туда... масла да наверните пер... гарантирован.

Если выпивка застала в... виду: запах тем слабее, чем ... чем с меньшим количест... смешан. Нет четко определе... бы безопасна для "трубк... сделаны столь безобразно, ... на сто граммов водки и "за... пива. Поэтому главное — ос... которая хотя и дает запах, ... глаза.

Не жуйте от запаха му... мятные таблетки – для ино... нализатор пьяницы. "Шар... ничная муть, надежнее пе...

Аргументы и Факты КАЗАХСТ...
Главный редактор Л. Сте...

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

350 г чеснока очищают, промывают и дважды пропускают через мясорубку. Добавляют 200 г очищенного спирта. Настаивают 10 дней и через 3 дня начинают курс лечения - прием внутрь чесночных капель в 30-50 г холодного молока 3 раза в день за 30 мин. до еды по следующей схеме: 1 день - на завтрак - 1, на обед - 2, на ужин - 3; на 2 - 4, 5, 6; на 3 - 7, 8, 9; на 4 - 10, 11, 12; на 5 - 13, 14, 15; на 6 - 15, 14, 13; на 7 - 12, 11, 10; на 8 - 9, 8, 7; на 9 - 6, 5, 4; на 10 - 3, 2, 1; на 11 - 25, 25, 25; и, наконец, на 12 - 25, 25, 25.

Далее курс продолжить по 25 капель в день до тех пор, пока закончится настойка. Этот курс проводят раз в 5 лет.

Рекомендация взята на книги Кольгуненко "Секреты молодости".

(Из средств массовой информации).

цер, ему сейчас 5 месяцев и он - наш всеобщий любимец. Мы совсем не собирались заводить собаку, но все же купили. Приходилось кормить и возиться с ним, как с ребенком. Недавно наш щенок пропал и две недели ушло на безрезультатные поиски. Мы почти потеряли надежду, думая, что его увезли из города. Но совершенно случайно наша "пропажа" предстала перед нами в другом

потребностей. Хозяева спохватываются только тогда, когда в поведении животных, их внешнем виде происходят патологические изменения.

- Я вижу в ассортименте отдела и специальную литературу. Это - заказ покупателей?

- Это брошюры и книги по самым общим направлениям. Но можно заказать и более специализированную литературу.

Говорят, что асбест вредит здоровью и может вызвать даже лучевую болезнь у тех, кто находится рядом с ним. Этим интересуются у нас многие, пожалуйста, ответьте.

С. Орлов, Восточный Казахстан

— ЧТО касается возможности радиоактивного облучения от соседства с асбестом, то вашего читателя ввели в заблуждение, — пояснили специалисты **Республиканской санитарно-эпидемиологической станции.** — Наоборот, некоторые материалы, полученные на его основе, способны защищать людей от лучевой опасности. Вместе с тем надо отметить, что асбест в ряде случаев наносит вред здоровью — при работе на горнодобывающих предприятиях, асбоцементных, шиферных и некоторых других производствах. Пылевидные частицы его могут вызывать у занятых там людей профессиональные заболевания органов дыхания. По этой причине специалисты не рекомендуют также использовать в детских и лечебных учреждениях, жилых помещениях, на дачных участках строительные конструкции и материалы, содержащие асбест.

Аргументы и факты
КАЗАХСТАН
Главный редактор
Л. А. Степенко

Адрес редакции:
Алматы, 480036,
а/я "АиФ-Казахстан".
Тел. (3272) 217662.
Факс (3272) 219529.

Номер сверстан
в компьютерном
центре СП
"АиФ-Казахстан".



Угарный газ - это смерть

С наступлением холодов резко возрастает число людей, погибающих от отравления угарным газом или, как называют медики, отравления окисью углерода. Чаще всего это жители сельской местности, где преобладает частный сектор. Топят печь, а затем, чтобы сохранить тепло, закрывают печную задвижку, не думая о том, что подвергают себя и своих близких смертельной опасности. Но я хочу остановиться на другом виде отравления окисью углерода - автомобильном.

За одну прошедшую неделю со 2 по 9 декабря в г. Лисаковске обнаружено два человека, отравившихся окисью углерода в своих автомобилях. Согласно статистике, 7-9 человек погибают от этого вида отравления, 99 процентов из них - в состоянии алкогольного опьянения. Чаще всего все люди погибают из-за своей халатности. Выпив изрядное количество горячительного, закрывают гараж и, чтобы получить полный комфорт, включают двигатель автомобиля. Дальше все идет по схеме. От обилия тепла и горячительного

(Окончание на 4 стр.).

Угарный газ - это смерть

(Окончание. Начало на 3 стр.)

человек засыпает, двигатель продолжает работать, выделяя выхлопные газы, в которых и содержится окись углерода, а это - смерть.

Окись углерода - это газ без цвета и запаха. Он легко всасывается в кровь человека и связывается с красными кровяными тельцами - эритроцитами. Эритроциты выполняют функцию переноса кислорода к клеткам человеческого организма. При насыщении их окисью углерода на 35 процентов, эритроциты перестают выполнять свою функцию, наступает отравление организма.

Во избежание напрасных жертв нужно выполнять элементарные требования. Когда работает двигатель автомобиля - широко открыть гаражные ворота. Находиться в помещении при работающем двигателе запрещается.

В. ВОРОПАЕВ,
заведующий отделением
судебной медицины
г. Лисаковска.



Сложности у

Ситуацию на рынке труда в 1996 году определяли: сохраняющийся спад производства, сокращение численности, миграционные процессы, банкротство предприятий, несоответствие спроса и предложения рабочей силы на рынке труда в профессионально-квалификационном аспекте. В 1995 году в службу занятости по вопросам трудоустройства обратилось 1516 человек, за 11 месяцев текущего года уже 3093.

Статус безработного получили 2151 человек. Пособие выдавалось 2170.

При содействии службы занятости нашли работу 1043 человека, что составляет 29 процентов от общего числа обратившихся.

Особенностью рынка труда являлось постоянное нарастание масштабов скрытой безработицы, прежде всего, на предприятиях промышленности, транспорта, стройиндустрии. 4756 человек находились в отпусках без соде...

аудиторию.

Многим из болельщиков не хватило места, но они вполне успешно выполняли свою миссию, образно говоря, "стоя на одной ноге": размахивали лозунгами, нарисованными смешными мордашками, даже сшитыми весьма забавными куклами (чего ради победы любимой команды не сделаешь!), которые, должно быть, наиболее зримо передавали настроения той или иной "группы поддержки". Оказались востребованными тут запылившиеся и начавшие ржаветь звонкие пионерские горны, которые вполне подошли вместо используемых в таких случаях фанфар.

На своих остроумненьких и веселеньких талантов-учеников с любовью и гордостью взирали из зала десятки учителей, в глубине души, вероятно, ругая себя за то, что неумолимо ставили двойки этим юным актерским дарованиям.

Мнение всей сборной учителей-болельщиков перед началом игры выразил заведующий горОО В. И. Беркут, сказав, что идея школьного КВНа - просто блестящая, и



...квартиру, г...

Говорят - помогает

Простуда. На мелкой терке натрите черную редьку. Положите ее в марлю и оботрите перед сном простудившемуся человеку все тело. Хорошо укутайте его в постели. Затем приготовьте половину стакана сока редьки. Столовую ложку меда размешайте в половине стакана кипятка. Когда медовый раствор немного остынет, станет теплым, смешайте его с соком редьки. Все вместе поможет хорошо пропотеть и не разболеться.

Грипп. Очищенный чеснок натрите на терке, смешайте с медом в соотношении 1:1. Принимайте по столовой ложке 1-2 раза в день, запивая теплой водой. Перед сном - обязательно.

Кашель. К чайной ложке меда добавьте щепотку соли. Все зто залейте стаканом воды, доведите до кипения, затем охладите и процедите. Принимайте по две столовые ложки каждые два часа.

Маленьким детям помогает смесь меда и теплого оливкового масла в соотношении 1:1 по чайной ложке несколько раз в день.

Ночной кашель. Перед сном разжуйте и проглотите столовую ложку несоленого сливочного масла. Затем сразу же понемногу, не спеша съешьте столовую ложку меда. Ничем не запивайте.

Острый насморк. Растворите в ста граммах свежего сока красной свеклы 30 граммов меда. Закапывайте по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день. Порой зто неплохо помогает при затянувшемся насморке.

Особенно хороший зффект дает применение такой смеси при насморке у детей, вызванном аденоидными разрастаниями в носоглотке. Капли не избавят ребенка от аденоидов, но до решения вопроса об операции улучшат дыхание, уменьшат выделение слизи. **(Из средств массовой информации).**

...му 5 млн. 146 тысяч тенге. ...влечено с начала года к административной ответственности ... человек.

Многие не выплачивают ...раф, объясняя это отсутствием денег. В подобных случаях ...ладывается арест на имущество - в судебном порядке, которое описывается и конфискуется. Конфискованное имущество, равно, как и товар, подлежащий конфискации, сдается в фирму "Жардем" г. Кустаная, которая открылась несколько месяцев назад. Там он реализуется, а выручка поступает в бюджет.

Несмотря на эти и ряд других действенных мер в рамках борьбы с сокрытием доходов, порой материалы в суд на одного и того же человека за один и тот же вид административного нарушения поступают несколько раз в месяц. Как правило, дело в каждом случае заканчивается взысканием приличной суммы штрафа.

Вряд ли в таких случаях имеет вес выручка, полученная в результате выгодной, но незаконной торговли. Уж лучше вести, ...

...ии, например, впоследствии ... энергии (который, кстати, мы ощущаем у... воду по такой схеме: при 40-47 градусах т... тов от тарифа, 36-40 градусов - 25 про... градусов - не платить вовсе. С оплатой ... следующее: при 18 градусах в помещени... дусах - 75 процентов тарифа, при 14 граду... сах - 40 процентов, а если ниже 12 гра... Более того, в проекте оговаривается и т... горячей и холодной воды в квартирах бо... дить расчет за эти услуги за декаду, нет ...

Такие штучки руководителям коммун... сниться и в самом жутком сне. Однако он... ры...

Естественно, монополисты, в свою оч... требования - такие, как пеня в случае проср... ные санкции за несвоевременные платеж... жешь: предъявляешь повышенные требован... их себе.

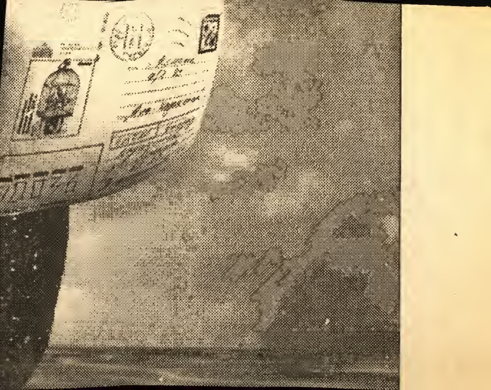
Есть еще один любопытный момент. К... воды, тепловикам и энергетикам требовани... ния арендной платы. За что? А за использо... каций в домах: труб, проводки. Принцип ... ими, транспортируя свой продукт к потреби... ких дебатов, едва ли вписывающихся в д... шли к принципиальному соглашению: плат...

А теперь рассмотрим деятельность одн... кооператива "Заводской". В штате коопе... насчитывается 44 человека. Здесь и сварщ...

В окружающей среде нашего города можно найти все элементы таблицы Менделеева, особенно тяжелые металлы. Как хотя бы немного обезопасить себя и детей? ***А. И в а н о в а, Лениногорск***

ДЛЯ ЭТОГО в рацион необходимо включать продукты, которые способствуют ускоренному выведению всей этой "заразы". Во-первых, высокобелковые продукты. Они снижают всасывание долгоживущих радионуклидов и повышают устойчивость организма к радиационному воздействию. "Помогут" вам в этом также морские продукты — кальмары, морская капуста, водоросли. В их состав входят витамины и микроэлементы, которые уменьшают содержание стронция. Обязательно введите в меню творог, сыры, мясо, рыбу, яйца, водоросли — вместе с ними в организм поступает защитник от радионуклидов под названием метионин. Молочные продукты и яйца богаты кальцием, который уменьшает накопление стронция-90. Калий (которым богаты свекла, курага, урюк, орехи) уменьшает накопление цезия-137. Ежедневно организм должен получать достаточное количество натуральных витаминов — они не только предохранят от всякой такой напасти, но и мобилизуют защитные силы человека, повысят его иммунитет. Витамина С много в шиповнике, облепихе, черной смородине, цитрусовых, петрушке, красном сладком перце. Витамина Е — в растительных маслах, кукурузе, зеленом горошке, семечках, орехах, печени.

Старайтесь, чтобы еда была богата пищевыми волокнами, иначе организму будет трудно справиться самому с таким "грузом". Содержание нитратов в продуктах намного уменьшится, если перед варкой вы замочите овощи на 10-15 минут в холодной воде, а затем промоете горячей. Простое вымачивание мяса в течение двух часов в соленом растворе снижает содержание цезия-137 в 2-3 раза.



У каждого огородника и садовода свой "график" высадки культур. А сколько разговоров и споров — чей лучше? Напечатайте, пожалуйста, таблицу со ссылкой, к примеру, на астрологические рекомендации. Думаю, тогда меньше будет недоразумений.

А. Матвеев, Восточно-Казахстанская область

ПОМОЧЬ вам сможет аграрная астрология. Еще с древних времен она подсказывала людям, когда и что сеять-сажать, когда собирать урожай, и прочие мудрости. Еще с античных времен привыкли земледельцы поглядывать на луну, прежде чем идти на огород.

В дни новолуния не следует, к примеру, ни сеять, ни сажать, лучше заняться уничтожением сорняков, обрезкой сухих веток. Все, что растет вверх — деревья, кустарники, цветы, овощи, — следует сажать на растущей луне (между новолунием и полнолунием).

Перед полнолунием также не следует ни сеять, ни сажать. Траву и зелень, впрочем, можно посадить, но при условии, что луна не находится в знаках Рака, Скорпиона, Рыб. Зато можно смело пересаживать большие комнатные растения. Убирать урожай зерновых тоже лучше перед полной луной.

Корнеплоды — морковь, свеклу, редис, редьку, а также озимые — рекомендуют сажать на убывающей луне (между полнолунием и новолунием). Картофель — для еды, а не для закладки на зиму — лучше посадить через несколько дней после полнолуния. А вот убирать овощи, не относящиеся к скороспелым сортам, лучше при луне в ее последней четверти — тогда они лучше будут храниться.

У аграрной астрологии есть еще "раскладка" по всем знакам зодиака, но это довольно масштабные таблицы, воспроизвести их нам будет сложно. Поэтому лучше иметь под рукой литературу об этой науке — благо, что недостатка в ней сегодня не наблюдается.

кожаных перчатках на порядок удобней, чем без них. И безопасней.

ЗА РУЛЕМ ЛУЧШЕ БЫТЬ СКРОМНИЦЕЙ

НУ И, НАКОНЕЦ, о шляпках. Слов нет, изящная модная шляпка — это нечто. Только если вы сидите рядом с водителем, а не на его месте. Покрасоваться, конечно, можно. Но недолго. До первой аварии. Плохую услугу может вам оказать и меховая шапка, плотно закрывающая уши. Вы, конечно, головным убором оградите себя от уличного шума.

Евгения ГОЛОВИНСКАЯ

P. S. Международная статистика показывает, что женщины хотя и имеют больше мелких нарушений, но на их счету намного меньше серьезных дорожно-транспортных происшествий и аварий. Из каждых 250 серьезных аварий только одна происходит по вине женщины-водителя. А в авариях со смертельным исходом виноваты всего 3 процента женщин. И ничтожно мало было зафиксировано случаев, когда женщины за рулем были, в отличие от мужчин, "в стельку" пьяны.

им как проститутку!

5 годом в Алматы заболеваемость ков промышленности составил 2,7 ,5 процента, а среди неработающих ные и парикмахеры тоже постара- Алматы зарегистрировано 43 случая

ку, потом продавала ее: заливала водку в горло и отдавала мужчинам.

— Девочка все помнит?

— Помнит.

Занимаюсь сбором и изучением лекарственных растений. Неоднократно слышал жалобы от людей: попил, мол, настой спорыша или хвоща, камни или песок из организма вывел и в то же время лишился одного-двух зубов. Возможно ли такое?

Ю. Гирин, Алматинская область

ВПОЛНЕ. Особенно если употреблять настои трав, не посоветовавшись со специалистами, не соблюдая пропорции, время приема — словом, по собственному усмотрению. Названные вами лекарственные растения, к примеру, обладают мочегонным свойством. Употребляя их, вы, естественно, выводите из организма кальций. А это — основной "кормилец" зубов. Так что параллельно надо принимать препараты, в которых есть этот необходимый для организма минерал, обогащая свой рацион продуктами, содержащими кальций.

кабря 1991 года, когда Верховный Совет принял решение о независи-

тут разорвать авантюрные тенета, если объединятся.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ

ТЕНДЕНЦИЯ здесь, на мой взгляд, наблюдается весьма интересная. С одной стороны, растворимые напитки завоевывают все новые и новые прилавки магазинов. С другой стороны, в прессе то здесь, то там некоторые журналисты все жестче выступают против сухих напитков. Вообще эти приемлемые по вкусу продукты, прошедшие все возможные экспертизы там и здесь, завоевывают все большее количество сердец и желудков наших сограждан. Складывается впечатление, что с помощью негативных публикаций кто-то хочет, что называется, повернуть про-

А Ч

Наших доверчивых читателей за не пить. Имеются в виду безалкогол как их еще называют, сухих) фрукт температура накалилась до предела

Меня, как читателя не очень до решил проанализировать ситуацию. работал технологом на пивзаводе в цехе по розливу лимонада. Так вот, оказалось, что состав сиропа газированных напитков в точности совпадает с составом сухих концентратов. Та же лимонная кислота, ароматизаторы, вкусовые добавки

Советы на всякий случай

* Если вы хотите сохранить свежие помидоры к Новому году, отберите крепкие зеленые плоды и, обернув каждый в бумажку, положите в ящик в один слой, плодоножкой вверх. Дно ящиков выстелите соломкой и храните помидоры при температуре 11-13 градусов. Помидоры, сорванные зелеными, на свету покраснеют быстрее, зато в темноте их окраска становится более равномерной. Для праздничного стола, таким образом, предпочтительнее помидоры, "отсидевшие в темнице".

* Морковь хорошо хранится, если прослоить ее шелухой репчатого лука (сушеной) или перед хранением опрыскать водным настоем луковой шелухи. Хорошо хранится вымытая и обсушенная морковь в холодильнике в сухой пластмассовой банке или стеклянной с пластмассовой крышкой.

(Из печати).

времени помочь Вере Алексан

СШ №4.

р

ВОСПИТЫВАТЬ ПРЕКРА

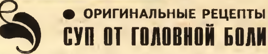
Приобщение детей к культуре, искусству, развитие их творческих способностей и возможностей - такова основная цель учителя изобразительного искусства. И этой цели неустанно добивается педагог Надежда Александровна Гиганова.

Запомнился мне тот день - шесть лет назад, когда Надежда Александровна пришла ко мне из третьей школы и сказала:

дя в него, понимаешь, что действительно здесь формируется чувство прекрасного.

Надежда Александровна прекрасно рисует, делает любые росписи, выжигает по дереву, шьет, чертит, делает замечательные макеты, учит этому и детей. Не случай-

выставки рисунков, п
люстраций, сделанны
организует беседы и
но ведет кружок пр
ее воспитанники с усп
работы на городских



СУП ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Рыбный суп китайцы называют **"супом от головной боли"**. Утверждают, что в самом деле помогает.

Возьмите 750 г свежей речной рыбы, лучше всего карпа, 20 зерен белого перца, 2 ст. ложки винного уксуса и 1-1,5 ч. ложки соли. Зерна перца прокипятите 2 часа в 1,5 л воды, потом выньте их. В эту же кипящую воду положите рыбу, предварительно разделанную, промытую и обжаренную без масла, а потом по 2-3 минуты припеченную с обеих сторон на сильно раскаленной сухой сковороде. Сразу же добавьте уксус и круто посолите. Проварите 30 минут под крышкой и подавайте.

ХОРОША В БОРЩЕ И ВООБЩЕ

Это о свекле. И на первое ее можно приготовить, и на второе, и на сладкое. А еще ее в народной медицине очень уважают. Вот только три примера.

Желчекаменная болезнь. Прославленные натуропаты предлагают в течение длительного времени пить свекольный сок и утверждают, что в этом случае камни растворяются постепенно и относительно безболезненно. Для этого надо взять несколько корнеплодов свеклы, очистить, вымыть и варить до тех пор, пока отвар не станет похожим на сироп. Принимать по три четверти стакана несколько раз в день. Говорят, камни в желчном пузыре растворяются довольно скоро.

Гипертония. Народная медицина рекомендует смесь соков свеклы и различных овощей и меда. Для этого в стеклянную посуду с крышкой влить по одному стакану сока красной свеклы, моркови, редьки, сок одного лимона и добавить один стакан меда. Хорошенько перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать длительное время (примерно в течение 1,5-2 месяцев) 3 раза в день за час до еды по одной столовой ложке или ту же дозу через 3 часа после еды.

Сахарный диабет. Рекомендуется пить свежий сок свеклы по 1/4 стакана 4 раза в день. **(Из печати)**

...КА ОТ ПАТП

...клиенко и Ерлан Шонбаев, из местного сырья (глину они берут на Куржункульском руднике) изготавливают кувшины, чашки, бочонки, унитазы. Учитывая то, что купить по приемлемой цене те же унитазы сейчас очень трудно, изделия лисаковских мастеров должны пользоваться большим спросом.

На снимке: керамика от ПАТП.



В ДВУХ ЗАПИСЯХ - ВСЯ ЖИЗНЬ

В трудовой книжке В. Богатко две записи. Одна - о том, что принят на работу в ПАТП водителем и другая - об увольнении в связи с выходом на пенсию.

Эти два предложения, по-моему, говорят о многом. За их лаконичностью кроется любовь к однажды выбранной профессии, преданность своему предприятию, несуетность и основательность характера.

А ныне и сын его, Виктор, продолжает отцовское дело, перевозя пассажиров по городским маршрутам.

Надо заметить, что трудовые династии, преемственность поколений, подлинный дух интернационализма в коллективе автобусного парка - не пустые слова. Много лет здесь бок о бок трудятся русские и казахи, украинцы и немцы, татары и армяне, которых связывают не только производственные отно-

№ 276 (20257)

Неизвестное об известном

ОТЧЕГО ЛИСТЬЯ ЖЕЛТЕЮТ

Все дальше к югу уходит листопад. Букет осенних листьев по красоте и разнообразию расцветки не уступает весенним цветам. Липы, дубы, березы, лиственница одеваются в желтые и золотистые тона. Бересклет принимает бледно-розовую окраску. Кроны кленов и осин становятся светло-багряными. А лесная груша, скумпия, дикий виноград вспыхивают красным и даже темно-пурпуровым цветом. Отчего листья меняют свой цвет?

Зеленым цветом растения обязаны хлорофиллу — пигменту, при участии которого происходит фотосинтез. В листьях имеются и другие пигменты: желтый — ксантофилл и оранжевый — каротин, «замаскированные» летом зеленым хлорофиллом. Разрушение хлорофилла, ускоряющееся перед зимой, позволяет этим пигментам выявить свою окраску — листья желтеют.

Осенняя раскраска листьев наблюдается не у всех деревьев и кустарников. Совершенно не изменяют свой цвет листья сирени, белой акации, жимолости. Их листья остаются зелеными до конца листопада. Откуда же берется красная, лиловая, даже синеватая окраска листьев? Оттенки эти обусловлены особым красящим веществом — антоцианом, растворенным в клеточном соке.

Осеннее старение листа распространяется на его черешок, где образуется непрочный отделительный слой из тонкостенных, рыхло размещенных клеток. Теперь достаточно ветерка, капель дождя, росы или собственного веса, чтобы лист отделился от ветки.

Анализ опавших листьев показывает, что в них содержатся углеводы, зола, минеральные соли. Расставаясь с листвой, деревья ежегодно теряют некоторое количество питательных веществ, не успевающих полностью перейти в стебель. Однако такое расточительство не причиняет дереву особого вреда. Углеводы достаются растению сравнительно легко. Они создаются из неисчерпаемых запасов углекислого газа в атмосфере. А вот важный для растения азот, который можно получить только из почвы, некоторые ценные минеральные соли тщательно «эвакуируются» перед листопадом из листьев во внутренние части растения.

Сроки, длительность и характер листопада у различных деревьев и кустарников неодинаковы.

Интересно, что растения в процессе эволюции выработали способность «узнавать» о приближении зимы не столько по изменчивым температурным показателям, сколько по устойчивому астрономическому фактору — уменьшению длительности дня. Именно этот календарный признак служит растениям надежным сигналом о наступлении осени. В целом листопад — важное биологическое приспособление растений к зимним холодам, пример целесообразности в природе. Деревья сбрасывают листья, которые неминуемо погибли бы от морозов.

В. РУДЕНКО,
биолог.

КОНГРЕСС ЭТНОГРАФОВ ЕВРОПЫ

СУЗДАЛЬ. (ТАСС). В древнем городе - музее 2 октября начал свою работу второй Международный конгресс общества этнологии и фольклора Европы.

Общность культур народов континента, сложившаяся за тысячелетия, — главная тема конгресса. В работе конгресса принимают участие ведущие ученые-этнографы, а также специалисты в области смежных наук двадцати европейских стран.

● ***Всесоюзный конкурс «Известий» на лучшие товары массового спроса***

НОВИНКИ НА ПОТОКЕ

Щедра дальневосточная земля, богаты ее леса и недра, прибрежные воды — в этом убеждаешься, когда проходишь по залам и павильонам, где развернута экспозиция изделий народного потребления, изготовленных в Приморье из местного сырья и представленных на Всесоюзный конкурс «Известий» на лучшие новые товары массового спроса. Смотр проводится во Владивостоке в рамках открывшейся здесь выставки достижений народного хозяйства края, организованной в связи с подготовкой к празднованию 60-летия образования СССР и знаменательной даты — 60-летия освобождения Приморья от белогвардейцев и интервентов.

Когда-то в край завозилось все, вплоть до гвоздей. Полторы тысячи экспонатов выставки убедительно рассказывают об огромных преобразованиях в экономике некогда далекой окраины страны, происшедших за годы Советской власти. Пианино и холодильники, мебель и фарфоровая посуда, обувь и одежда — все это производится в Приморье и широко представлено на выставке. Еще совсем недавно столовая посуда завозилась издалека. Но вот геологи разведали месторождение местных глин, и коллективы Артемовского, Владивостокского заводов быстро освоили выпуск разнообразной посуды и не только полностью удовлетворили спрос на нее в крае, но и поставляют в другие районы страны. 53 наименования насчитывает ассортимент посуды Владивостокского завода. Край выпускает много мебели. Ряд новых изделий объединения «Приморскдрев», в том числе набор корпусной мебели, также представлен на конкурс. Многие товары — новинки, которые освоили легкая, местная, деревообрабатывающая, машиностроительные отрасли.

Приморцы вносят весомый вклад в реализацию Продовольственной программы СССР. Об этом красноречиво свидетельствуют прежде всего стенды рыбной промышленности. Край производит около пятисот наименований рыбной продукции, консервов, пресервов, кулинарных изделий.

В день открытия выставки ее экспонаты осмотрели первый секретарь Приморского крайкома КПСС В. П. Ломакин

Семечко из коллекции

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА



Рябииа протянула ветви на лесную опушку — к солнцу. Ярко краснеют спеющие кисти ягод. День солнечный, с прохладно-ласковым ветром из-под светлых, не обещающих дождя облаков. И над опушкой — словно метель: кружатся в воздухе березовые семена. Одно, другое крылатое семечко падает мие на ладонь. По рисуику оии похожи либо иа силуэт плаиера в небе, либо на парящую птицу.

Через неделю вышел на ту же опушку — нет березовой метели. Решил было, что «отсеялись» березы, созрели все ее сережки и улетели все семена. Но нет: просто день выдался душным, влажный воздух стоял недвижимым. Ближе к вечеру подул ветерок, и снова закружили березовые плаиеры.

Вспомиилась еще июльская тополииая метель, и подумалось: а может быть, срокн созревания летучих семян завнсят от того, какие ветры, какая погода типичиа для определенного месяца? Парашютикам одуванчиков нужен ровный майский ветерок. Опушенным тополиным семеиам достаточно легких дуиовений зиойиого июля. А березовым планерам — предосенние ветры с несильными порывами.

Приглядываться к полету семян я стал после посещеиия музея Ботаиического иистатута АН СССР. Когда был в Ленинграде, туда привел меня знакомый ботаник.

— У нас в музее богатейшая в мире коллекцня плодов н семян. Около 30 тысяч образцов, представляющих более 23 тысяч видов растений со всех континентов...

Средн зтих диковин, например, орех сейшельской пальмы — по сути семя, которое весит 16 килограммов. Европейские мореплаватели зпохи великих географических открытий познакомнлись сначала с плодами, вылавливая их в тропических водах Индийского океана, а уж потом открыли Сейшельские острова, иа которых рослн сами пальмы. Есть образцы н еще покрупиее, чем сейшельский орех: соплодие хлебного дерева весит до 20 килограммов.

— Жители тех тропических стран, где пронзрастает хлебиое дерево, прокалывают в оболочке соплодия дырочки и кладут его в большой сосуд, а то и просто в землянную яму, — рассказывает научный сотрудник музея кандидат биологических наук Нина Борисовна Серафнмович. — Под действием молочиокислых бактерий, играющих роль дрожжей, мякоть бродит и превращается в тесто, из которого можно печь лепешкн...

Существенная часть плодов и семян именно так и используется человеком — в пищу. Но ученых — причем учеиых самых разных специальностей, которые нередко заглядывают в музей,— онн интересуют не только своей пищевой ценностью.

Например, летучие плоды — с наблюдения за инми я н иачал этот рассказ. Старший лаборант Г. В. Шибакина снимает с одной из полок коробочку с именем тропнческого дерева орокснлон, или калозаиий нндийскнй. Семечко величиной со спичечную головку снабжено широкими с размахом в восемь — десять сантиметров и тончайшими — тоньше папиросной бумаги — лопастями.

Крылатками ороксилона так же, как и рядом других летающих плодов, заинтересовались аэродинамики — особенио в последние годы, в связи с развитием нового вида авиационного спорта — дельтапланеризма. Частые гости музея археологи — им сплошь и рядом нужно узнать, к каким имеиио диким или культурным видам относятся найденные при раскопках зерна злаков, плоды н семена других культур. Геологи порой пользуются услугами ботаиков для того, чтобы определить возраст тех или иных пород — в древних иловых отложениях плоды и семена сохраняются очень хорошо. В иных пластах нередки окаменелые остатки пыльцы древних растений. Но здесь уже в определении возраста пород помогают представители другой ботаиической области — палинологии, специально изучающие пыльцу растений, современных и давно вымерших. Внимательным образом рассматривают коллекцию представители карантийной службы защиты растений: надо зиать и летучие, и «прицепучие» плоды иноземных растений, которые, нечаяиио проникиув на нашу территорию с импортиыми грузами, могут укорениться здесь, размножиться, стать злостиыми сорняками.

Кстати, о «прицепучих»: есть в коллекции крупные, с двумя длииными и прочными когтями-крючьями плоды американской бизоньей травы. Бизонья потому, что крючья эти цеплялись за шерсть бизонов — так первоначально расселялись семена. А другое название травы, перешедшее на нее от колючих плодов, — «чертов коготь». Это потому, что острые крючья цеплялись за одежду европейских поселенцев, раиее знакомых лишь с мелкими плодами такого рода, например, как у череды, тоже надоедливыми своей цепкостью. Но плодики череды — мелочь, хотя и досаждают многочисленностью своей. А «чертов коготь» достает сквозь одежду до тела...

У ботаников свой интерес к карпологии. Они изучают, сравнивают внешнее и виутреинее строеине плодов н семян разиых видов растеиий, что помогает разобраться в вопросах эволюции растительного царства. Плоды и семена, как и цветки одного и того же или родственно близких видов растений отличаются постоянством признаков, а это ценно для систематиков.

Важиость же систематики — точного определения вида, к которому относится то или иное растение, — не просто теоретическая. Доктор биологических наук Э. С. Терехин, один из объектов исследований которого — растения-паразиты, рассказывает, например, о заразихах — растениях без хлорофилла и без корней. С помощью особых органов — присосок оии внедряются в ткаии растений-хозяев и забирают себе питательиые вещества. У каждого вида — свои излюблеиные растения-хозяева. Очень часто это — цениые сельскохозяйствеиные культуры, возделываемые человеком. При освоеиии новых земель или внедрении в новые районы тех культур, которые могут стать хозяевами для них, надо оценить потенциальиую опасность засорения поля паразитами. Оценить точио: будут ли угнетать новую культуру встречающиеся здесь заразихи. Значит, иадо определять, к каким имеиио видам они относятся. Это нелегко: у паразитов нет ни корней, ни листьев. Конечно, специалисты-ботаники могут это сделать, опираясь на тоикие различия в строении цветка у разных видов заразих. Одиако желательно, чтобы задача была посильной любому агроиому.

— Думаю, что сравнительное изучение плодов и семян, описание их различий помогут иайти ключи к составлеиию доступиого для специалистов сельского хозяйства определителя заразих, — размышляет Эдуард Семеиович. — И на будущее планирую для себя эту работу.

Сотрудницы музея и главиые храиительницы коллекции Н. Б. Серафимович и Г. В. Шибакиua ведут меня дальше по залам музея, снова обращая винмаиие на диковииы, которых здесь ие счесть.

Но все же интереснее, думается, не эти заморские экспонаты, а плоды наших деревьев и трав — летучие, «прицепучие», плавающие, как у кувшияок, трескающиеся от спелости и стручки, словио праща, разбрасывающие семеиа, как у недотроги. Плоды и семеиа подвижиые, разбегающиеся от материнского растения, что позволяет травам, кустарникам и деревьям, накрепко врастающим в почву, «разбегаться» по обширнейшей территории, занимать пустующие площади или сменять на дальних землях растеиия других видов.

Р. ФЕДОРОВ.

вывозились на свалку, позволило предприятию сократить расходование ценных энергоносителей.

Ю. ВОРОНОВ.

◇

отрасли

р. «Правды»). Успешно развивается Лаосской Народно-Демократической расли считается текстильная фабри-

тысяч скатертей и салфеток.

Во втором году пятилетки коллектив текстильщиков наращивает темпы производства, добиваясь все лучших показателей в работе. За минувшие месяцы текущего года плановое задание перевыполнено более чем на 10 процентов.

Е. ФАДЕЕВ.



— Я, случалось, смеялся, когда кто-нибудь в школе говорил, что любой в Америке может стать президентом. Но теперь мне не до смеха.

Рисунок из газеты «Дейли уорлд» (США).

в период между съездами. Он возложил ответственность за распад коалиции СДПГ — СвДП на руководство свободных демократов во главе с председателем СвДП Г.-Д. Геншером, курс которого за последнее время все более смыкался с политическими установками правого блока ХДС/ХСС. Г. Шмидт вновь высказался за скорейшее проведение досрочиых выборов в бундестаг.

Партийный совет СДПГ единогласно принял резолюцию, в которой выражается поддержка политической линии канцлера Г. Шмидта и возглавляемого им социал-демократического правительства меньшинства. «Социал-демократы неизменно выступают за продолжение политики разрядки, за решительные действия для восстановления доверия между Востоком и Западом»,— говорится в документе.

та в июле 1980 года, заявили, что готовы передать ее в десятидневный срок гражданскому правительству. Они согласились созвать распущенный после переворота Национальный конгресс и поручить ему избрать президентом республики одного из трех кандидатов на этот пост, набравших наибольшее число голосов во время всеобщих выбо-

Представители ФДНЕ, в том числе коммунисты, на организованной здесь пресс-конференции объявили, что согласны иа это. Политические обозреватели не исключают в то же время возможности, что правые партии, имеющие большинство в Национальном конгрессе, постараются не допустить к власти Э. Силеса Суасо.

литике — явно не имеет будущего.

Виктор ЛИННИК.

ЕСТКЕ ДНЯ—ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ

К открытию очередной сессии Генеральной Ассамблеи ООН

ных Штатах, вправе ожидать прежде всего от великих держав конкретного вклада в уменьшение военной опасности. Эти ожидания оправдал Советский Союз. Главным событием той сессии, во многом определившим ход всей дискуссии, стало послание товарища Л. И. Брежнева, в котором было заявлено об обязательстве СССР не применять пер-

ботки, производства и накопления запасов химического оружия и о его уничтожении.

Пентагон, как известно, в последнее время особенно настойчиво рвется в космос, стремясь распространить гонку вооружений на новую среду. Каждому понятно, что подобные милитаристские амбиции увеличивают военную опасность, и еще боль-

ные вооружения, в следующем финансовом году будет увеличен по крайней мере на 11 процентов. В Вашингтоне намерены «пересмотреть» и еще одну действующую договоренность между СССР и США — Договор об ограничении систем ПРО.

И, наконец, вслед за планами ведения «ограниченной» ядер-

ства на Ближнем Востоке. Арабский мир расплачивается за эту политику кровью десятков тысяч людей, погибших только в последние два месяца. Соединенные Штаты по-прежнему стремятся всеми путями отстранить ООН от поисков путей к миру на Ближнем Востоке.

Честный, конкретный путь решения ближневосточного кризиса, который бы учитывал интересы всех сторон, предложен

Итоги выборов в Швеции

СТОКГОЛЬМ, 20. (ТАСС). В Швеции 19 сентября прошли очередные выборы в риксдаг (парламент) страны.

По предварительным данным, значительного успеха на них добилась социал-демократическая рабочая партия Швеции (СДРПШ), получившая 166 из 349 мест в риксдаге, что на 12 мест больше, чем на предыдущих выборах. Левая партия — коммунисты Швеции (ЛПК) сохранила в высшем законодательном органе страны 20 депутатских мандатов.

Таким образом, социал-демократы самостоятельно располагают теперь большим числом мест в парламенте, чем три буржуазные партии: умеренкая коалиционная партия, партия центра и народная партия, которые утратили доверие значительной части избирателей и будут иметь 163 депутатских мандата.

В соответствии с конституционными законами, СДРПШ, как крупнейшая политическая партия страны, после шестилетнего перерыва вновь сформирует правительство Швеции, которое возглавит лидер партии Улоф Пальме.

Сведения бюро переписи США

ВАШИНГТОН, 20. (Соб. корр. «Правды»). Отмечая изменения в составе населения страны в 70-е годы, бюро переписи США сообщило, что численность говорящих на испанском языке американцев — выходцев из стран Центральной и Южной Америки возросла за десятилетие с 4,5

Число выходцев из стран Азии составило к 1980 году 3,5 миллиона.

Среди национальных и расовых меньшинств, указывает бюро переписи, чернокожие американцы по-прежнему составляли самую многочисленную группу. За 70-е годы ее численность

Конец банды

КАБУЛ, 20. (Соб. корр. «Правды»). Аккредитованным в Кабуле иностранным журналистам была предоставлена возможность совершить ознакомительную поездку в город Джелалабад, центр восточной провинции Нангархар, где сдалась органам народной власти крупная басмаческая банда. Представитель Нангархарского провинциального комитета Народно-демократической партии Афганистана заявил, что в составе банды — 18 отрядов общей численностью более 400 человек, вооруженных американским, китайским и пакистанским оружием.

Связанная с так называемой партией «Хезбе ислами», штаб-квартира которой находится в пакистанском городе Пешаваре, эта банда в течение длительного времени осуществляла диверсионно-террористические акции на востоке Афганистана. Логика жизни убедила, однако, басмачей в бесперспективности дальнейшей борьбы с собственным народом. Главари банды под нажимом ее рядовых членов вышли на связь с народной властью провинции, а затем объявили о своем решении сложить оружие.

Запятнавшие себя преступлениями против народа предста-

Неизвестное об известном

РУССКАЯ МИМОЗА

Пригрело солнце, осели снега, и, подобно мимозе в субтропиках, разве что отстав от нее на месяц-другой, верба обозначает весну первой среди деревьев. Задолго до цветения появляются на ее ветках нежные сережки, по-другому — «барашки». Им-то все восторги.

Верба, она же в зависимости от географии — ива, ветла, ракита, чозения, кореянка и прочая-прочая, только на Дальнем Востоке имеет до ста видов, внешне схожих, но разных характерами. Одни размножаются семенами — миллион в килограмме, другие — черенками, третьи — кольями: стоял кол в заборе, глядишь — стало дерево. Неприхотлива эта прибрежная жительница: не страшится ни морозов, ни мерзлоты. Одна роняет ветви в воду, «плачет», другая тянется солдатиком в строю, третья притягивает пчел, четвертая — коз, вот и имя такое — козья.

На охотском берегу, открытая всем ветрам, едва ли до колена вырастает цепкая к жизни ива монетовидная. Желтые от морозов-утренников листья этой ивы и верно что «двушки» — срывай для телефона-автомата. Там, где монетовидная ива, там и весенние выпасы оленей: в ней, поясняли пастухи, есть такие «витамины весны», каких и в лекарствах нет. Под стать ей ива арктическая, ива полярная, ива нарядная. У этой листья снизу белошерстны, подует ветер, и заросли вскипают не то пеной, не то серебром.

Ива любит воду, но не вся. На галечниках Джугджура произрастает ива скальная, на Сахалине есть ива горы Лопатина. Иву же широколистную я встречал на Дуссэ-Алине, самом безводном перевале восточного крыла БАМа. Ее веточки, с ладонь длиной, стелются по камням, по-хозяйски раздвигая их и высвобождая место мхам и лишайникам. Очень богаты на иву Курилы: сколько островов, столько и ив, что других мест не знают.

Иву полярную охотники и пастухи используют как суррогат чая. Почки и сережки едят рябчики и тетерева. Ивняки— пастбище для зайцев и белок. Настой коры в народной медицине — средство от малярии.

Еду по Амуру Желтоватозеленый цвет старых нанайских одежд появился после того, как ткани варились в ивовом настое. Из ивы делались корыта, в которых купали младенцев: такие корыта наверняка полезнее цинковых. Лодки-долбленки, корзины, кресла для дач, лукошки, циновки...

Иду по сельским улицам. Телефонные столбы, колодезные срубы, коновязи, заборы — все из ивы. Плетенки для камней на откосах дамб, древесный уголь, излюбленный графиками, — тоже ива.

Обручи для бочек, вица для связки плотов. Плетеночное русское дерево — трудно было бы без него моим дедам. А нам? А потомкам? И вообще: не ива ли дала имя Ивану? Ведь живет она тоже человечий век, цветет по весне, трудится же всегда.

В. ЛЕТОВ.

ХАБАРОВСК.

● Заруб

ПРОТ

ХОТЕЛОСЬ бы начать с маленького экскурса в недалекое прошлое. В первые месяцы 1980 года, когда Рональд Рейган рвался в Белый дом, группа его советников готовила документ, вамечавший контуры будущей латиноамериканской политики претендента на пост президента Соединенных Штатов.

Разрабатывая общую схему латиноамериканской политики Белого дома, советники Рейгана, возможно, и не подозревали, что тот будет столь старательно следовать предписаниям «документа Санта-Фе». Однако факты показывают, что сей документ стал настольной книгой президента, определившей все конкретные шаги его правительства и агрессивный курс по отношению к Латинской Америке в целом.

Так, документ утверждает, что «доктрина Монро», объявившая Латинскую Америку вотчиной США, полностью сохраняет свою актуальность и по сей день и должна явиться краеугольным камнем латиноамериканской политики Вашингтона. Среди эффективных мер предлагается дестабилизация положения в «коммунистических и прокоммунистических странах» посредством дезинформации и шантажа (именно

УТР

ИЛ

Кого обогащ

БУРОВАЯ вышка «Александр Килланд», переоборудованная под плавучий отель, считалась среди нефтяников Северного моря едва ли не самой безопасной базой отдыха. Этот гигантский пятигранник, опиравшийся на стальные «ноги», был способен противостоять сильнейшим штормам и волнам высотой в 15 метров. На «Александре Килланде» находились 208 промысловиков: часть смотрела фильм в кинозале, остальные отдыхали. В шесть часов вечера раздался оглушительный грохот, одна из стальных опор обломилась, вышка стала быстро терять равновесие и наконец перевернулась днищем вверх. Спасти удалось только 88 человек.

Трагедия, происшедшая два года назад, до сих пор лишает сна руководителей нефтяных корпораций и профсоюзов Англии и Норвегии. Ведь масштабы разработок на шельфе этих стран год от года увеличиваются. В английском секторе в любое время суток 22 тысячи специалистов находятся на площадках, удаленных на 100—200 километров от берега. Вероятность аварий, увы, не уменьшается. Подтверждением тому стала гибель в феврале нынешнего года в Атлантике самой крупной буровой установки в мире «Оушн рейнджер», на которой было более 80 человек.

● *Неизвестное об известном*

ПЛАМЕНЬ-ЯГОДА

Золотой осенью, в пору журавлиного отлета зеленые подушки мха на болоте подрумяниваются, а кое-где выглядят и вовсе красными. Клюква поспела — пламень-ягода! Крупные бусинки ее плодов зарделись, в лукошко просятся. Начался сбор клюквы — один из самых популярных промыслов...

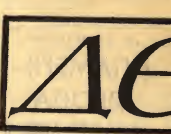
В клюкве накапливается богатейшая гамма питательных веществ. В ее плодах глюкоза, фруктоза, органические кислоты —лимонная и бензойная, обладающая противогнилостным свойством (потому-то клюква и не плесневеет, не портится месяцами). Блюд из клюквы делают множество. Кисели, варенья, соки, морсы—во всех видах хороша болотная дикарка. Особенно приятен клюквенный сок — дедовский напиток здоровья.

Несмотря на громадные естественные заросли, сбор северной ягоды все же явно недостаточен. Причина — разбросанность диких ягодников, их удаленность от обжитых мест. В результате болотные клюквища используются не полностью, а те, что используются, становятся менее продуктивными. Между тем заросли клюквы даже при минимальном уходе значительно повышают урожай. Так возникла идея создания искусственных плантаций. Ведутся эксперименты по выращиванию ягоды в Прибалтике, Ленинградской и других областях. Самая большая плантация, в несколько гектаров, создана на Дробниньском болоте в Латвии.

Не стоят в стороне к селекционеры. Сотни километров исходили они по зеленым подушкам мха в поисках крупноплодных экземпляров. В Карелии найдена клюква, ягоды которой величиной с вишенку. Обнаружены и сибирские формы крупноплодной клюквы, с ними начали работать специалисты по разведению пламень-ягоды. Представляют интерес и американские селекционные сорта. Культивирование клюквы в северных условиях — дело перспективное, так как у нас много для этого природных болот и свободных земельных угодий. Скоро будет осуществлен перевод этого дела на промышленную основу.

Охрана естественных зарослей этого растения — разумное и полезное дело, насущная задача. Надо помнить, что клюква нужна не только людям, но и множеству птиц и животных. Ее ягодами питаются рябчики, куропатки, тетерева. На клюквенных болотах подкрепляют силы весной пролетные гуси, журавли, цапли, подкармливаются отощавшие за зиму медведи. Сюда забегают полакомиться и заяц-беляк, куница, белка. Причем для животных болотная ягода не только пища, но и лекарство. Целительная сила ее людям тоже известна. Кружка клюквенного сока снимает жар при болезни, снимает утомление, укрепляет сон, а частое употребление этого напитка вообще повышает сопротивляемость организма многим болезням.

Л. ФРОЛОВА.
АРХАНГЕЛЬСК.



ОТВЕТСТВЕН

Советско-вьетнамские пере лись на обеде в Кремле Ге Председатель Президиума Брежнев и член Политбюро ственного совета СРВ Чыонг дународной общественности. информации подчеркивают, демонстрировали высокую от чества, решительно выступил сил империализма, прежде в ние напряженности, предотв репление мира, сообщает ТА

Большое внимание советско вьетнамским переговорам уде ляет печать СРВ. Ханойски газеты «Нян зан» и «Куан до нян зан» на первых полоса опубликовали сообщения о этих переговорах. Вьетнамско информационное агентств ВИЛ передало полный текс речей Л. И. Брежнева и Чыон Тиня. Итоги дружеских бесе в Москве — новый конкретный вклад в развитие советско вьетнамских отношений, пере которыми открываются широ кие перспективы, подчерки вает агентство. Л. И. Брежнев

ОБСТАНО

БЕЙРУТ. Тысячи палестинце и ливанцев арестованы израиль скими войсками, вторгшимися в Ливан и оккупировавшими боль шую часть территории страны. Некоторые из них увезены в Из раиль, где заточены в тюрьмы для политических заключенных. По крайней мере 9 тысяч чело век и по сей день томятся в концентрационных лагерях, со зданных захватчиками на ливан ской земле. Сам вид этих мест заключения живо воскрешает в памяти лагеря смерти, в кото рых немецкие фашисты уничто жали неугодные им народы.

Приводимые местной печатью свидетельства очевидцев, сред которых журналисты и врачи из

■ НОРВЕГИЯ

МИЛЛИОНЫ НА ВООРУЖЕНИЕ

ХЕЛЬСИНКИ. (Н. Иванов). Министерство обороны Норвегии намерено усилить подводную флотилию ВМС. Газеты пишут, что в ближайшие годы на верфях ФРГ будут построены по заказу Норвегии шесть подводных лодок.

Эта сделка обойдется налогоплательщикам в 2 миллиарда крон. Обозреватели в этой связи напоминают, что Норвегия по военным расходам на душу населения стран Североатлантического блока занимает одно из первых мест.

■ БОЛИВИЯ

ПРОГРАММА ПРАВИТЕЛЬСТВА

Почему умирают от гриппа?

ГРИПП вызывает кровоточивость, разрушает капилляры. Самое опасное, что это происходит в альвеолах - маленьких пузырьках, в которых кровь насыщается кислородом. Во время гриппа маленькие капилляры, которые опутывают альвеолы, лопаются, и альвеолы пропитываются кровью, газообмена не происходит. Это вызывает глубочайшие изменения в организме, в первую очередь резкую дыхательную недостаточность. Если образно говорить, **человек утопает в собственной крови.**

Вторая причина гибели связана с действием вируса на проницаемость сосудов: **сосуды сердца или мозга начинают пропускать кровь**, они не разрываются, но становятся как решето. Это может вызвать так называемый **геморрагический инсульт или инфаркт.** И, наконец, еще одна причина: сама **гриппозная интоксикация** - огромное количество вирусов и ядов - может действовать на печень и почки.

В связи с этим **грипп становится особенно опасным для людей с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью с частыми кризами,** воспалительными заболеваниями почек (пиелонефрит, гломерулонефрит). **Грипп страшен для грудных детей.** И взрослые, и дети с плохим иммунитетом очень плохо переносят его. Известен случай, когда молодая женщина умерла от гриппа потому, что до этого достаточно долгое время находилась на диете, а любое голодание вызывает ослабление иммунитета.

ТАК НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬСЯ

НИ В КОЕМ случае не лечите грипп аспирином, потому что сам аспирин способствует кровоточивости (как мы уже говорили, при гриппе кровь и так может разжижаться). Аспирин можно принимать не при гриппе, а при простудном заболевании - ОРЗ. В связи с этим надо научиться различать грипп и ОРЗ. Грипп начинается резко и бурно. От заражения до проявления клинических симптомов проходит примерно 2 дня. В это время частицы, вызывающие грипп, попадают на слизистую носа и очень бурно размножаются. При этом ни насморка, ни першения в горле вы можете и не ощущать. Но вдруг в какой-то день и час, отнюдь не прекрасный, **человек чувствует сильный озноб, начинает раскалываться голова, боль в основном в теменной области, начинает "резать" глаза, хочется задернуть занавески, болят мышцы, суставы, резко высоко поднимается температура. Это грипп.** А ОРЗ: потек нос, знобит, вы почихиваете, температура 37,2-37,4°. Никогда при ОРЗ нет высокой температуры, разбитость, слабость никогда так не выражены, как при гриппе.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ НУЖНО

ИТАК, аспирином лечить грипп нельзя. **Единственное средство, действующее на вирус гриппа, - ремантадин.** Сейчас идет эпидемия двух подтипов вируса А, ремантадин действует именно на них. Принимать его надо и для профилактики, и для лечения. Как? Написано в инструкции. Еще один совет: температура - одно из самых мощных защитных средств, потому что **при температуре выше 39° вирусы гриппа погибают.** Если вы в состоянии перетерпеть свою температуру, если у вас нормальная сердечно-сосудистая система, лучше не сбивайте ее. Положите на лоб полотенце, смоченное в воде с уксусом (пол-литра воды и 1 столовая ложка уксуса), можно смачивать ноги и руки. **Если температура за 40°, ее надо сбивать.** Когда температура падает критически - с 40 до 35 градусов, значит, организм справился и человек пошел на поправку. А что происходит: организм напрягается, чтобы бороться с вирусом, тут начинаем искусственно сбивать температуру, то есть ритм защиты, и помогаем вирусу еще больше плодиться в организме.

Еще одна рекомендация: даже если у вас ОРЗ, а тем более грипп, **обязательно нужно лежать,** особенно это относится к женщинам, которые с температурой 39-40° могут стоять у плиты или убирать квартиру. В данной ситуации это очень мелкие проблемы, на которые не надо расходовать свои силы. **Минимум надо лежать два дня.** Чем лучше вылежитесь, тем быстрее выздоровеете и тем меньше будет осложнений.

Галина ХОЛМОГОРОВА, Юлия ЭКАРЕВА



Polaroid ЭКСПОРОС

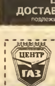
Компания "ЭкспоРос" предлагает пленки 600Plus с призами

1000 призов, в том числе роскошный автомобиль "CHEVROLET BLAZER"! и путешествие на Канары

ОПТОВАЯ ПРОДАЖА

Москва, Центр, ул. Б. Дмитровка (Пушкинская), д.22
Тел. (095) 209-4757, 209-4596, 927-1352, 927-1359
Факс: (095) 209-3960
Челябинск, проспект Ленина, 71, тел. (3512) 33-7235

Продукция сертифицирована.



УПРАВЛЕНИЕ СБЫТА **Центр-ГАЗ**

ПРЕМИАЛЬНЫЙ КУПОН: ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ - СКИДКА 1,5%!

Лиц. А 505774 № 727 от 23.04.96 г. Лиц. А 505492 № 12 от 29.04.96 г.

- АВТОМОБИЛЬ ЗА 15 МИНУТ
- ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ НА 15%
- ГАРАНТИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОКУПКИ



Н.Новгород: (8312) 30-68-50, 30-68-55, 30-68-58; факс: 30-68-56 (ул. Рождественская, 13), E-mail: Root @ cgaz.sci - NNov.Ru.
Москва: (095) 273-51-16, 273-25-81 (Шоссе Энтузиастов, 42А).
Самара: (8462) 51-67-81, 51-68-33. Казань: (8432) 37-07-23.
Владимир: (0922) 24-18-01.

КУПОН

АВТОКРАНЫ из первых рук



любые модели автокранов

ИВАНОВЕЦ

со стоянок в Москве и Иваново
Запасные части к ним

Иваново: (0932) 23-62-56
23-62-55
Москва: (095) 232-39-24
369-57-70, 369-34-22,

акционерное общество АВТОКРАН

ИВАНОВСКАЯ МАРКА

ПРОДУКЦИЯ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ

Лицензия ПРИУ-АВ № 006223

СИМАЗ

АВТОТОРГОВОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ



ВОЗМОЖНЫ: БАРТЕР ВЕКСЕЛЯ ВЗАИМОЗАЧЕТЫ

МАЗ

- тягачи, самосвалы
- полуприцепы (МАЗ, МТМ)
- фургоны (любые)
- рефрижераторы ТИЗАР
- топливовозы
- топливозаправщики

ЛАЗ- дизель бензин **ПАЗ**- бензин

Москва (095): 912-4857, 927-8743, 912-6343, 927-8695
С.-Петербург (812): 252-0656, 252-1206
Львов (0322): 271-282, 763-362, 797-753
Ярославль(0852): 234-756



ДЕШЕВЫЙ МЕД

Несколько лет назад моей бабушке удалось дешево приобрести трехлитровую банку свежего меда. Он имел сверху приятный аромат и вкус, в глубине же оказался просто густым сахарным сиропом. Похожая история не так давно произошла и с моими знакомыми.

Так как же отличить настоящий мед от фальсифицированного? Сразу оговорюсь, что полной гарантией качества этого продукта можно заручиться только после полных лабораторных исследований. Но, увы, порою у продавца меда необходимый сертификат отсутствует. Но есть несколько правил, позволяющих с достаточной вероятностью отличить натуральный мед от подделки.

Если это не свежеоткачанный мед, то он должен быть "осевшим", т. е. закристаллизованным. Исключение составляет незрелый мед, то есть с содержанием воды более 21 проц., а также расплавленный. Мед кристаллизуется через один-два месяца после откачки из сотов. В жидком состоянии находится и инвентированный сироп, который является результатом переработки пчелами растворенного в воде сахара. Он не имеет полного набора микроэлементов, соответствующего аромата и терпкого привкуса. Продажа его в чистом виде или в качестве примеси, как натурального меда, считается мошенничеством. Продается на рынках и мед, смешанный с водой или сиропом. Так что жидкий мед - это повод для подозрений.

При комнатной температуре он обязательно забродит, что обнаруживается появлением пены на поверхности, сильным запахом и кислым вкусом. Употреблять в пищу забродивший мед нельзя.

У настоящего - приятный ароматный запах. В меде не должно быть посторонних примесей, а его цвет однороден по всей поверхности. При растворении в воде, если остается осадок, значит мед фальсифицирован.

Рекомендую приобретать местные сорта меда. Причина здесь в том, что в наших краях медосбор затягивается буквально до первых заморозков. И поэтому кормить пчел не имеет большого смысла. На юге же после окончания медосбора стоит теплая погода и, чтобы занять пчел "работой", их вынуждены прикармливать.

Подводя итог, добавлю, что дешевым настоящий пчелиный мед не был и вряд ли будет. Поэтому, приобретая "эликсир здоровья", спрашивайте сертификат качества на него и помните, что "скупой платит дважды".

Д. КУЛИНИЧ,
пчеловод.

Е300-Е399 - антиокислители (по действию похожи на консерванты - уменьшают окисление и тем самым увеличивают срок хранения);

Е400-Е499 - стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукта);

Е500-Е599 - эмульгаторы (по действию похожи на стабилизаторы);

Е600-Е699 - усилители вкуса и аромата;

Е700-Е800 - запасной диапазон обозначений;

Е900-Е999 - антифламенги - нию комков в сахаре, соли, муке, крахмале.

Но есть и добавки - яды. В соответствии с "Санитарными правилами по применению пищевых добавок", принятыми еще Минздравом СССР, и последующими дополнениями к ним, они запрещены к использованию в производстве пищевых продуктов, например, в России, а также не допускаются в импортных продуктах. Их всего три вида:

Е121 - Citrus red 2 (цитрусовый красный 2) - краситель;

иное, как точность веса. Это первая буква английского слова "exactly" (или немецкого "exakt") и по значению равноценная итальянскому "netto". А цифра, проставленная рядом с этой буквой (например, е 100 g), указывает на чистый (без упаковки) вес продукта. Если же вместо "g" стоит "oz", то перед вами товар, вес которого указан в унциях (ounce). Так поступают чаще всего США и Великобритания. Зная, что 1 унция равна 28,35 грамма, легко определить вес любой покупки.

(По материалам прессы).

Редактор В. А. КОШЕЛЕВ

УЧРЕДИТЕ

НАШ АДРЕС: 459335, г. Лисаковск Кустанайской обл., 1 мкр., д. №19 (третий этаж)

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ: редактора -2-22-71, отдела общественно-политической жизни и экономических проблем-2-22-72, отдела городской жизни, бухгалтерии-2-24-11, отдела оперативной информации - 2-64-96, ответсекретаря - 2-22-63.

Газета передана по каналам связи. ная. Усл. печ. л. 1. Отпечатана в тип г. Кустанай, ул. Индустриальная, 16.

Опубликованные материалы не обя дакции. Ответственность за содержани модатель.

Гонорары оплачиваются за заказан

«Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!»

Быстрая еда - быстрые болезни

Наша жизнь все ускоряется, мы уже не ходим, а бегаем, не общаемся, а перекидываемся парой фраз, не читаем, а лишь просматриваем, и вот, наконец, дошло до самого святого: мы не едим с чувством и толком, а закидываем в себя пищу и бежим дальше, чтобы успеть переговорить, переделать, устроить... И вот уже на улицах в большом количестве появились киоски "fast food" - быстрой еды. Вроде бы то, что надо для делового человека: колбаска, бутербродик, кофе - червячка заморил и слава Богу. Казалось бы, чем плохо? Но ведь и на самом деле плохо... Рассказывает Галина ХОЛМОГОРОВА, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины.



ПРЕЖДЕ всего плохо потому, что, перекусывая таким образом, люди, как правило, торопятся. А значит, быстро откусывают, быстро проглатывают. В итоге первый этап непростого процесса пищеварения оказывается пропущенным. Состоять же он должен в тщательном пережевыванин. Это не просто слова, надо понять: в желудке зубов нет, и когда вы закидываете в него пищу непережеванную - даете лишнюю нагрузку на слизистую желудка. Поэтому абсолютно правы былн наши юмористы, говоря: "Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!" Да и с чисто вкусовой точки зрения. Проведите такой эксперимент: прожуйте кусок хлеба так, как вы обычно едите - два-три укуса и запейте водой, и так, как положено, **делая не менее 30 (!) жевательных двнженнй. Вы почувствуете совершеино другой вкус хлеба.**

Вторая причина, по которой быстрая еда вредна: на нее тратится **не более 15 мннут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщення, который включается через 20 мннут после начала приема пнщн.** Если в течение 20 минут есть торопливо, можно закидать в себя бесчисленное количество продуктов и переесть. На Востоке же есть очень хорошая поговорка: "Если ты встал из-за стола с легким чувством голода - ты сделал благо своему здоровью; если ты наелся досыта - ты открыл дорогу болезни, а если ты наелся до отвала - ты отравился".

Еще ошибка: едят второпях, занимаясь делами. Многие любят читать за едой или смотреть телевизор. Но когда вы смотрите что-то очень интересное, захватывающее, волнующее, то не замечаете, как начинаете заедать свой стресс и в считанные мннуты запихиваете в себя ложку за ложкой все, что попадет под руку (хотя, с другой стороны, некоторые так увлекаются, что вообще о еде забывают). По этой же причине одно из правил хорошего тона обязывает **инкогда во время еды не выяснять отношеннй и не обсуждать вещей, которые могут кого-то раздражать.** Все снстемы организма должны быть направлены на то, чтобы хорошо усвоить пищу.

Когда начинается возбуждение других центров, гасится пищевой и резко ухудшаются все пищеварительные процессы. В этом отношении молитва перед едой с медицинской точки зрения чрезвычайно полезная вещь: человек успокаивается, уходят мирские суетные вещи, весь органнзм настраивается на пищеваренне, пнща усванвается значительно лучше.

Нельзя есть на бегу: опять же включается несколько центров. Поэтому, **если вы где-то на улице хотите быстро перекусить, хоть бы просто остановитесь.**

У РУССКИХ, как и у всех людей, принято есть горячее. Но мы, помимо всего прочего, привыкли к супам. Еда из бутерброда и кофе для нас плоха, нефизиологична. Если вы хотнте избежать язвы желудка, гастрнта, начинайте свой день с горячей пищи (особенно это относится к тем, у кого низкая кислотность желудочного сока). Пусть это будет пюре, каша, омлет, что-то домашнее. Пищеварнтельные железы, работая вполсилы, "растренировываются". Хотя бы однндва раза в день есть надо нормально. И если в киоске быстрой еды продается суп или бульон, начните с него, а уж потом берите сосиску с кетчупом.

Сосиски, бутерброды, колбасы, копченостн мало отвечают современным представленням о рацнональном питанни, поскольку содержат избыточное количество жира, много соли, массу консервантов. В копченостях - повышенное содержанне канцерогенов, то есть веществ, вызывающих рак. Четко доказано, что рак прямой кишки зависит от жирности пищи. Недаром в ресторанах "Макдоналдс" ввели в состав бутербродов листья салата, огурцы (ведь в первое время этого не было). Так как амернканскне врачн сталн бить тревогу: молодежь ест жирную пнщу, не обогащенную растнтельнымн волокнами. Прислушавшнсь к их мнению (а врачи везде, кроме нашей страны, социально значнмые люди), в ресторанах ввели в меню салаты, а в состав гамбургеров и прочего стали добавлять овощи.

ЧЕЛОВЕК должен осознать, что он в состоянни изменить свое отношение к еде: больше овощей, фруктов, которые выводят из организма избыток холестерина, жиры и канцерогены. Если в вашем дневном рационе будет 1 морковь, 1 яблоко, ломтик капусты, половнна луковицы, долька чеснока и стакан молока, вы получите все необходимое для вашего организма.

Подготовнла Юлия ЭКАРЕВА
Фото Борнса Кремера

ПОРОЛОН

Мех-мы трансформации

Мебельные ткани

(095)485-9333, 485-9518

Со стоянки в Москве

КрАЗ
КамАЗ
МАЗ
Запчасти
Пожарные машины

Гарантийное и сервисное обслуживание

Тел.: (095) 434-33-11, 434-15-38, 434-32-47, Факс: (095) 434-75-89

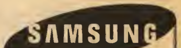
НЕРЖАВЕЙКА
(095) 268-74-56, 268-88-26, 475-06-72
ПОКУПКА / ПРОДАЖА

ГВОЗДИ (095) 438-73-16, 438-7317, 438-7351, 438-7337.
БОЛТЫ И ГАЙКИ

ОРГСТЕКЛО, АЦЕТОН, АЛМАЗНЫЙ ИНСТРУМЕНТ
смолы эпоксидные, тосол, тормозная жидкость, роса.
(095) 927-5629, (812) 164-3279

СТАНКИ деревообрабатывающие (Болгария)
КАБЕЛЬ (095) 475-06-72





МИНИ-АТС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
СЛАЖЕННАЯ РАБОТА ВАШЕЙ КОМПАНИИ

ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ С БОГАТСТВОМ ФУНКЦИЙ И ГИБКОЙ КОНФИГУРАЦИЕЙ УДОВЛЕТВОРЯТ ЛЮБЫМ ВОЗМОЖНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ

ОФИСНЫЕ АТС

Мини-АТС до 30 аб.: **SKP-308H**, 3/(1+7); **SKP-36HX**, 36 портов

Мини-АТС свыше 30 аб.: **SKP-56/120HX**, до 120 портов; **DCS**, цифровая, до 192 портов

ЦЕНЫ: Индивидуальный подход к розничному и оптовому клиенту

ТЕЛЕФОНЫ, РАДИОТЕЛЕФОНЫ, ФАКСЫ, ПИШУЩИЕ МАШИНКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ ОТ SAMSUNG ELECTRONICS СО СКЛАДА ООО «ВэД» В МОСКВЕ



- СЕРТИФИКАТЫ
- АДАПТИРОВАННОСТЬ К РОССИЙСКИМ ЛИНИЯМ
- ДОСТАВКА • МОНТАЖ
- ГАРАНТИЯ

ВэД

Фирма «ВэД» — официальный дилер Samsung
Москва, ул. Смольная, 24а, офис 1233
Тел./факс в Москве (095) 455-7589 / 6595 / 7707
в Нижнем Новгороде (0832) 33-19-86

СЕМИДВЕТ 455 9601

«Объединенный оптовый склад швейных материалов и фурнитуры»

Крупнейший поставщик тканей на российском рынке.

ТКАНИ
утеплители
фурнитура
спецодежда

Более 1000 наименований продукции!

Московская обл., г. Щербинка, ул. Железнодорожная, 39.

Тел./факс: (095) 712-71-25 (многоканальный)

Волгоград:	(8442)	71-86-73
Воронеж:	(0732)	55-53-51
Иваново:	(0932)	38-39-92
Минск:	(0172)	77-32-42
Новосибирск:	(3832)	69-27-10
Нижний Тагил:	(3435)	22-02-14
Пенза:	(8412)	69-50-90
Пермь:	(3422)	33-37-90
Ростов-на-Дону	(8632)	35-33-99
Санкт-Петербург:	(812)	166-56-05

Приглашаем Вас посетить наш стенд на Федеральной Ярмарке товаров текстильной и легкой промышленности "Ростекстиль". Москва 8 - 11 октября 1996 г. ВВЦ, павильон №1.



оптом со склада в Москве

964-05-64, 369-28-94



автокранов в Москве со всего СНГ
(более 30 моделей), а также в продаже:
- **гусеничные, пневмоколесные** (более 10 моделей)
- **переносные** для ремонта зданий



г/п от 6 до 120 т

- ✓ предпродажная подготовка
- ✓ полная комплектация ЗИП
- ✓ разумные цены
- ✓ помощь в регистрации в ГАИ и ГТТН
- ✓ консультации специалистов
- ✓ техника новая и б/у
- ✓ под заказ импортные краны до 400 т

Покупаем и берем на реализацию автокраны от 1988 г.
Принимаем векселя и налоговые освобождения.

Фирма "Кудесник". Тел.: (095) 923-8762, 917-1848, 917-1866.

ТЕХСТРОЙСЕРВИС

129007 Москва, ул. 3-я Мытищинская, д. 3, оф. 807
тел. (095) 287-20-82, 287-05-60, 218-73-56
факс 287-46-79

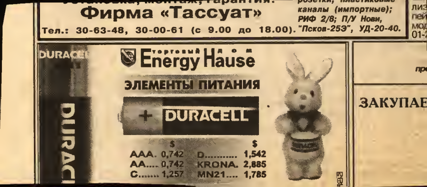
- **КОМПРЕССОРЫ**
  дизельные и электрические от 0,5 до 12 м.куб/мин.
- **ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ**
  бензиновые от 2 до 10 кВт, дизельные от 8 до 1000 кВт
- **СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
  дизельагрегаты, трансформаторы, выпрямители, полуавтоматы
- **БЕТОНОСМЕСИТЕЛИ**
  от 50 до 1500 л, на 220 и 380 В

Я плохо сплю. Моя соседка сказала, что кровать не в том углу стоит. И смех и грех! Так ли это?

Н. Пащенко, Акмола

НИЧЕГО смешного. Как утверждают ученые, магнитное поле Земли оказывает на удивление сильное влияние на сон и самочувствие спящих. Поэтому если ложиться спать головой на восток, то вам будет гарантирован глубокий здоровый сон и полноценный отдых в течение всей ночи. Хуже всего, если вы спите головой на север — после такого сна, считают специалисты, человек целый день чувствует себя "не в своей тарелке" и страдает частыми головными болями.

Итак, берите компас и приступайте к перестановке мебели в своей квартире, после чего, даже если ученые и ошибаются, вам будет гарантирован (пусть на одну ночь) глубокий и крепкий сон.



Установка, монтаж, гарантия.
Фирма «Тассуат»
Тел.: 30-63-48, 30-00-61 (с 9.00 до 18.00).
розетки, пластиковые
каналы (импортные);
РИФ 2/8; П/У Нови,
"Псков-253", УД-20-40.
Торговый дом
Energy Hause
ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ
DURACELL
$ $
AAA. 0,742 D.......... 1,542
AA.... 0,742 KRONA. 2,885
C....... 1,257 MN21.... 1,785
ЗАКУПАЕ

11. 05. 1996 г.

● ПРИРОДА И МЫ

НЕ СРЫВАЙТЕ, ЧТО ПОПАЛО

Наша группа юннатов изучала растительный мир юго-восточной части окрестностей г. Лисаковска, правый берег реки Тобол (от моста до ДСУ) и территорию вдоль железной дороги до подхоза. Цель работы - изучить многообразие лекарственных растений нашей местности, выявить возможные места их сбора, изучить сроки, правила сборов, вести разъяснительные работы среди учащихся и родителей.

Как много растений губят люди, не умея отличить лекарственные от обычных (из сорока видов подорожника всего два - лекарственные, значит, 38 видов гибнут от массовых сборов, не принося людям пользы и оскудняя природу).

Не все знают сроки сборов. Березовые веники, например, врачуют лишь в том случае, если их срезают в конце мая-июне, а можно видеть как все лето губят березки.

Не всем известно то, что только в 300 метрах от дорог можно собирать лекарственные травы. Что их сбор вдоль железных дорог вести нельзя, так как эти растения содержат в себе ядовитые вещества и несут людям не исцеление, а новые болезни.

Ж. ГЕРТЕР, Н. ГЕБЕЛЬ, С. КОЛОСОВА, члены кружка "Юннат".

УРНАЯ

Р. САФРОНОВА

ВАЛЬС С ГРУСТИНКОЙ

Затуманила сердце грустинка,
У весны я веселья займу
И поставлю немедля
пластинку,
И сама - без сомненья - пойму,
Что с звучанием
легкого вальса
Распростится со мною печаль,
Лишь оставлю я чуточку
фарса,
Чтобы спрятать любовь
под вуаль.
Под мелодию вальса когда-то
Наши прадеды грели сердца.
Окрыленные юностью, рядом
Поджидали любовь у крыльца.
Опьяненные музыкой счастья,
В белом вальсе
кружили вдвоем.
Мне же душу согреть
вновь удастся

Как сохранить свой организм здоровым осенью?

Ю. Петрик, Экибастуз

По мнению медиков, осенью повышается активность легких, снижаются функции почек и мочевого пузыря, чаще возникают воспалительные процессы на коже, заболевания желчного пузыря и придатков, могут проявиться аллергия и нервные расстройства, прогрессируют отложения солей в организме. Поэтому осенью следует особое внимание уделить вашему питанию. Утром и вечером ешьте немного мяса, полезны рыба, лук, чеснок, орехи, молоко, фасоль, соя, яйца, творог, капуста, морковь, зеленый горошек, из круп — гречка и овсяные хлопья. При болезнях мочевыводящих путей применяется отвар из листьев березы, ростков овса и ягод черной смородины. Очень популярна следующая форма выведения солей из организма: арбузные корки сушат, размалывают на кофемолке, затем одну столовую ложку порошка заливают половиной стакана теплой кипяченой воды и пьют один раз в день в течение недели.

Полосу писем подготовили:
Владимир БУГАЕВ, Владимир ГАНЖА, Людмила ЕНИСЕЕВА, Александр МАКАРОВ, Илья ФЕДОРОВ

...айн:
...етлов,
...огвин.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РК рег. № 1536.

Участок под дачу получили еще до перестройки, а вот построиться не успели. Теперь к стройматериалам не подступись — цены кусаются. Решили построить домик из самана, а как его изготавливают, не знаем.
Семья Семеновых, Талгар

ПРАВИЛЬНО решили — это весьма прочный и плюс к тому экологически безупречный строительный материал, из которого сельские жители кое-где до сих пор предпочитают строить жилища. Зимой в них хорошо сохраняется тепло, летом прохладно. Дома из самана хорошо дышат, не сыреют — словом, здоровый микроклимат.

Как изготовить саман? Вам потребуется прошлогодняя солома и достаточно пластичная глина. Слой глины в 30 см поливают водой и штыковой лопатой "проходятся" по всей массе, до самого дна, чтобы вода проникла туда. Замесить глину можно с помощью пары лошадей, подбрасывая соломы и поливая водой до тех пор, пока раствор не станет отваливаться от копыт. Нет лошади — выложите слой глины поменьше, сантиметров на пять — и ногами! Если предпочитаете работать руками, возьмите так называемый барс — чурбан диаметром 10—15 см и длиной около метра — и разбивайте глину до того же состояния. Готовую глину присыпьте сверху тонким слоем той же соломки и оставьте до утра.

Для изготовления саманных кирпичей вам потребуется ящик без дна из пяти секций размерами: длина — 36 см, ширина и высота — 12 см. Кирпичики выкладывают на сухое место и оставляют на 5—6 дней, затем их надо перевернуть на бок, а еще через 3—4 дня — "на попа". Затем сложите кирпичи так, чтобы они проветривались, с промежутками, и оставьте на 10 дней до полной готовности.

Сколько видов радионуклидов образуется при ядерных испытаниях и каким образом они попадают в организм человека?

С. Амерханов, Текели

ВО ВРЕМЯ испытаний оружия массового поражения на ядерных полигонах образуется примерно 200 видов радионуклидов. Наибольшую опасность для всего живого представляют долгоживущие радионуклиды: стронций-90, цезий-137 и плутоний-239.

Стронций-90. Накапливается в основном в костях, подвергая облучению не только костную ткань, но также костный мозг и кроветворную систему. Он поступает в организм вместе с хлебом, молоком и многими другими пищевыми продуктами, произведенными в районах, которые подверглись антропогенному радиоактивному "заражению". Период его полураспада составляет около 29 лет, а выводится он из организма крайне медленно.

Цезий-137. Поступает внутрь нашего организма в основном вместе с мясом. Большая часть его накапливается в мышечной ткани. В отличие от предыдущего радионуклида выводится значительно быстрее.

Плутоний-239. Имеет период полураспада около 24 тысяч лет. Поступает вместе с продуктами питания, а накапливается главным образом в костях, печени и почках.

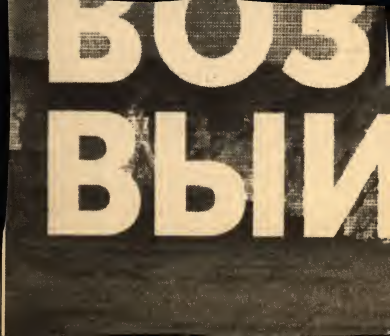
Установлено, что в районах, где в почвах отмечается низкое содержание минеральных компонентов, лишайники в сотни раз сильнее "захватывают" радионуклиды, чем травы и другие растения. Именно этим обстоятельством объясняется высокая радиоактивность мяса северных оленей. На втором месте после лишайников по интенсивности накопления радионуклидов стоят грибы. Среди природных экосистем крупными аккумуляторами этих веществ являются леса, в особенности хвойные, а в водных бассейнах — рыбы.

Купили домик с садом, в нем много рябины. Знаем, что она вроде бы тоже полезна, а вот чем?

С. Красильникова, Павлодарская область

ЕСЛИ поискать, у рябины найдется много достоинств. Очень холодостойкая, что в условиях Северного Казахстана немаловажно, растет в тени, не боится грызунов. Растение это долголетнее, в некоторых районах Центральной России, например, встречаются деревья, которым по 100 лет! Рябина улучшает и защищает почву. Если с толком распорядиться плодами этого дерева, то можно обеспечить семью на зиму витаминами, не тратясь на дорогие заморские фрукты.

Собирают рябину до и после заморозков, где-то в октябре, сушат в сушилках, но при хорошей погоде ягоды могут высохнуть прямо на солнце. Из рябины можно сварить варенье или сделать целебную настойку — чуть горьковатая, душистая, она помогает при многих хворях. Сиропы из рябины — кладезь витаминов. Каротина в некоторых сортах рябины, к примеру, даже больше, чем в моркови. Есть витамин С, содержат плоды и много сахара, есть в них органические кислоты, дубильные вещества. В семенах рябины содержится до 22 процентов жира. Если плоды рябины добавить при консервировании в компоты, появится пикантный вкус и приятный цвет. В народной медицине плоды рябины используются как мочегонное, кровоостанавливающее средство. Свежими листьями и ягодами лечат золотуху. Медики также рекомендуют рябину как профилактическое средство при атеросклерозе, гипертонии, авитаминозе.


ВОЗ
ВЫИ

Посоветуйте, как готовить овощи, чтобы в них сохранилось наибольшее количество питательных веществ?

Е. Сироткина, Актюбинск

ЛУЧШЕ всего варить овощи на пару. В этом случае в них сохраняется в полтора-два раза больше минеральных веществ, чем при обычной варке в кипящей воде. Картофель, морковь и свеклу рекомендуется предварительно порезать на маленькие дольки, тогда они быстрее сварятся и при этом сохранят питательность. Ну а что касается витамина С, то его при паровой обработке теряется примерно на треть меньше, чем при варке обычным способом. Вместе с кипящей водой приходится выливать почти половину минеральных веществ, содержащихся в свежих овощах. Лучше всего, конечно, вовсе не варить морковь, свеклу, капусту, а есть их в свежем виде. Но это — на любителя...

Аргументы и факты
КАЗАХСТАН
Главный редактор
Л. А. Степенко

Адрес редакции: Алматы, 480036, а/я "АиФ-Казахстан". Тел. (3272) 217662.

Номер сверстан в компьютерном центре СП "АиФ-Казахстан".

...ю обыч
...не Абая-
...акже дачу
...атау. Те-

...Телефон

...онные уст-

...иль РЕНО
...8-45.

...ЗОВАНИЯ
...ИСА
...а ваши
...ении за

...одитель для
...получить
...в
...ледках).

...м к
...ству
...нные
...ии.

...3-89-94,
...-5-44.
...ЕНТ ЛТД"

Обнаружились у ребенка глисты, а в аптеке нет лекарств. Чем помочь ему?
Е. К., Уральская область

ОЧИСТИТЕ от кожуры семена тыквы, растолките их в ступе или пропустите через мясорубку. Полученную смесь — две столовые ложки на прием — дайте выпить ребенку утром натощак. Запивать ее обязательно следует теплым молоком. Пройдет час — дайте выпить ребенку слабительное (это-то хоть в вашу местную аптеку завезли?). Через две-три процедуры глисты исчезнут.

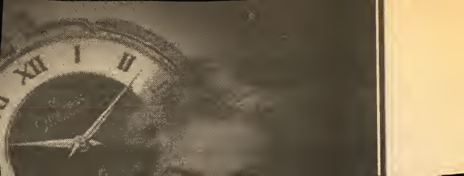
УВАЖАЕМЫЕ ГОСП

Помогите — напечатайте рецепт избавления от перхоти. Желательно народный! ***Марина К., Павлодар***

ПОПРОБУЙТЕ вот такое народное средство (оно помогает и от перхоти, и при выпадении волос):

10 граммов корней аира, столько же цветков календулы (в народе ее называют ноготки), 20 граммов корней лопуха, 15 граммов шишек хмеля надо заварить одним литром кипятка и дать настояться два часа. Настой отцедить и смачивать им кожу головы на ночь.

Если рецепт показался сложным, или нет под рукой необходимых компонентов, есть целебная смесь попроще: четверть столовой ложки коньяка или рома тщательно размешать с одним сырым яйцом. Втереть в предварительно вымытые волосы, обернуть голову полотенцем и подержать 25 минут, затем смыть теплой водой.



● МОДНЫЕ ДИЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ

Сенсация на тарелке

Пищевые продукты как лекарства - прогресс фармакологии XX века! До последнего времени диетология рассматривалась скорее как "народное средство", не подкрепленное научными данными. А сегодня ученые все чаще обращают свой взор к природе. Впервые наука заговорила о том, что пища на клеточном уровне руководит процессами в нашем организме, либо обещая нам долголетие, либо обрекая на болезнь и скорую смерть.

СЕГОДНЯ медики считают, что то, чем нас кормили в детстве, может повлиять на химические процессы в мозге, обрекая нас в преклонном возрасте на склероз или болезнь Паркинсона. Едва ли найдется хотя бы одна проблема со здоровьем, на которую до известной степени не влияло бы то, что мы сейчас подносим ко рту. Пищу теперь называют волшебным лекарством, не только предупреждающим и лечащим болезни, но и повышающим психическую и физическую энергию.

Английская газета "Дейли экспресс" пишет о том, какое положительное и отрицательное воздействие пища может оказывать на человеческий организм:

- ускоряет работу мозга, повышает настроение, но и рассеивает внимание, усыпляет;
- предупреждает образование катаракты, хронических бронхитов и эмфиземы легких;
- провоцирует вспышки ревматических артритов или приглушает боль и опухоль;
- борется с бактериями и вирусами с не меньшей эффективностью, чем лекарства;
- избавляет от аллергических насморков и сенной лихорадки;
- стимулирует организм и усиливает выработку интерферона для борьбы с инфекциями.

Простейшее средство, помогающее при лечении варикозного расширения вен, - гречневая каша! В цветах гречихи, а следовательно, и в крупе, содержится рутин - органическое вещество из группы флавоноидов. Рутин укрепляет стенки кровеносных сосудов, регулируя их проницаемость. Много рутина содержится в белой кожице, находящейся под оранжевой кожурой апельсинов, листьях руты душистой, чайного куста и в черной смородине.

После моды на дрожжи в мире началось "безумие с отрубями". Они навсегда вошли в меню тех, кто заботится о своем пищеварении и внешности. Последний крик моды - мука из костей животных и рыб. Дело в том, что в костях содержатся все необходимые нам макро- и микроэлементы. Известно, что в некоторых областях в пищевых продуктах мало железа, есть целые регионы, где у людей больна щитовидка из-за дефицита йода или где люди лысеют из-за недостатка кобальта. Костная мука не только укрепляет наш позвоночник, но и реставрирует нашу красоту! Поэтому не мешайте мужу и детям, если они захотят съесть сардинку или шпротину целиком, с костями. А если у вас хороший миксер, то приготовьте пасту из рыбных консервов, не очищая их от костей. Особенно богаты кальцием кости тунца.

В соке кислой капусты содержатся компоненты, убивающие туберкулезные палочки. Пейте сок кислой капусты не только от похмелья, но и как целебный бальзам!

Елена РУДЕРМАН

...должны были это первенство выиграть. Состав у россиян был объективно сильнее, чем у основных конкурентов, да и игра, показанная в предварительном турнире, внушала оптимизм. Увы, когда настала пора решающих поединков, наши орлы вновь оказались в луже.

Причины провала некоторые специалисты торопятся объяснить несовершенством формулы турнира, усталостью легионеров после регулярного чемпионата НХЛ и фатальной невезухой. Все это, господа, право, смешно!

...три неприятные случайности подряд, это уже закономерность. Так что дело тут в другом. Да, по индивидуальному мастерству наши были лучшими (ну, может, делили 1-2-е место с чехами). А вот кураж, собранность, воля и характер - с этим, видимо, большие проблемы. Не у всех, конечно. **Яшина, Березина, Житника** и некоторых других упрекнуть не в чем - сражались как львы. Если бы все так... Видно, членство в НХЛ еще ничего не значит - можно быть асом и не быть бойцом, способным зубами вырвать победу или отстоять ее. Согласи-

...же до тренеров, то они, по нашему мнению, в случившемся не виноваты, и если всех собак станут вешать на них, это будет несправедливо. Вот только им необходимо предусмотреть, чтобы в нашей кубковой сборной нашлось место не только суперзвездам, но и трудягам, бойцам. Таким, которые в составе команд Канады и США преподнесли нам на ЧМ-96 отличный урок.

Игорь ПОПОВ,
Вадим ПШЕНИЧНИКОВ

P. S. : Итоги хоккейного конкурса будут подведены в одном из ближайших номеров "АиФ".

• АЛЕКСАНДРА БЕЛОВА ПЕРВОГО ПРИГЛАСИЛИ ИГРАТЬ ЗА ОКЕАНОМ

Только Александр Белов до всех "перестроек" мог подписать крупный контракт с одной из команд НБА. Уже в 73-м году он мог бы сменить свой родной ленинградский "Спартак"... Но пойти на это "руководители Коммунистической партии и Советского государства" не решились...

Три секунды и вся жизнь

ЕСТЬ такая расхожая фраза: "И если бы он сделал только это, ему уже следовало поставить памятник..." Вот Белов и совершил такое, за что ему и впрямь надо было воздвигнуть монумент. Интересно, что это понимает и **Иван Едешко**, партнер Саши по сборной страны, полноправный участник, а кое-кто справедливо считает, что и творец того действа, которое и занесло имя Александра Белова на скрижали истории мирового спорта.

Те три секунды финального матча олимпийского турнира 1972 г. в Мюнхене не забудутся нико-

ша Коркия из Тбилиси, Валерка Милосердов из ЦСКА. И его ценили и любили не за звания.

"Знатоки" недоумевали, почему Петрович частенько сажает на "банку" своего Белова. Даже в стрессовых для "Спартака" ситуациях. А Саша просто не мог играть без хотя бы малюсенького отдыха, без паузы. Повторяю, физически он был подготовлен идеально, но сердце... Только сам Саша да Владимир Петрович знали, почему и какой требуется этому, внешне похожему на молодого греческого бога парню тайм-аут. У Саши...

● ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Как избавиться от насморка

ТАК УЖ повелось, что даже те, кто внимательно относятся к своему здоровью, чаще всего лечат насморк по принципу: "Если лечить, пройдет через семь дней, если не лечить - через неделю".

Если вы заболели, а лечиться лень, **научитесь хотя бы правильио сморкаться:** без напряжения и поочередно из каждой ноздри, чтобы не занести микробы в среднее ухо.

Тем, кто все-таки серьезнее относится к своему здоровью, напомним народный способ борьбы с насморком. **Перед сиом попарьте ноги в тазике с горчицей.** Насыпьте сухой горчицы в носки и наденьте их на ночь.

Естественно, что во время рабочего дня подобным способом поправлять свое здоровье вы не будете. И тогда ваша рука потянется к ... каплям для носа. Они быстро сужают сосуды и уменьшают отек слизистой. И вы хоть на время избавитесь от достаточно неприятных ощущений. **Нафтизин, галазолии** знает каждый, у кого хоть раз в жизни текло из носа. К сожалению, в основе действия многих капель лежит сосудосуживающий эффект. Именно поэтому их нельзя применять долго и больше 3-4 раз в день, о чем всегда пишут в инструкции. Ибо непомерными возлияниями в нос вы добьетесь обратного эффекта.

Именно поэтому врачи рекомендуют при сильном насморке использовать капли на маслянистой основе, такие как тизии. Они помогают даже в тех случаях, когда нос заложен окончательно. Масло, содержащееся в каплях, позволяет лекарству глубоко проникать и долго задерживаться в носовой полости, не вызывая раздражений слизистой оболочки и крыльев носа. Именно это помогает избежать различных осложнений. Но передозировка подобных капель, как и всех других, пользы здоровью не принесет.

Существуют и определенные **правила закапываиия капель в иос:**

● *перед закапыванием нужно как следует прочистить нос;*

● *закапывают капли сидя с запрокинутой головой или лежа на спине без подушки;*

● *кончик носа приподнимают и, не касаясь крыльев носа, закапывают капли.*

Татьяна ПОЛЯКОВА

Учиться хор

Наш специальный корреспондент Андрей УГЛАНОВ передает из Китая.

ПОХОЖЕ, что российское руководство после встречи в Хельсинки **Б. Ельцина и Б. Клинтона** осознало, что расширение НАТО на Восток - свершившийся факт. Одним из возможных ответов на этот вызов может стать создание оси сотрудничества Москва - Пекин. То, что подготовительная работа в этом направлении идет, стало очевидным в ходе нашей совместной поездки в Китай с заместителем главы администрации президента РФ **Сергеем Шахраем.** Правда, сам он это отрицает - официальная цель визита другая - знакомство с функционированием свободных экономических зон и опытом возвращения Гонконга в состав Китая.

По словам очевидцев, в 1989 г. на встрече **Дэн Сяопина** и президента СССР **М. Горбачева** в Пекине Дэн предложил забыть о нашем недалеком полувраждебном прошлом. При этом, коснувшись советской перестройки, мудрый старик предположил, что история сама рассудит, какая из стран выбрала правильный путь реформ. А разница заключалась в том, что советское Политбюро решило начать с политической реформы, а китайское - с экономической. Горбачев, видимо, внутри себя посмеивался над Дэном. Его правота на первый взгляд была очевидна - сотни тысяч молодых пекинцев заполнили улицы города, приветствуя отца перестройки. Им был нужен свой, китайский Горбачев. Позднее дошло даже до побоища. На самой крупной в мире городской площади "небесного спокойствия" - Тяньаньмынь - против студентов были применены войска. Мир негодовал по этому поводу, но китайские коммунисты

та
ти

бол
хай
узк
по
бар
лю
зря
си
сих
ют

бол
нов
лос
юш
ны
сят
сам
ме
по
рас
гла
не
бан
кру
уди
лио

про
бол
отд
км²
ние
роз
пло
Но
хот
Си
за
дре

● ДОЛГ ПО ДЕТСКИМ ПОСОБ

Деньги «живы

ЕСЛИ театр начинается с вешалки, то город, любой, - с вокзала. В Смоленске прямо на вокзале заканчивается "новая Россия". На его площади горят последние неоновые огни, яркие надписи, а дальше в темноту расходятся улицы Ленина,

прошлом г
вых" милли
лось собрат
ласть, в сво
35,9 млрд.
только 18,8.

- Говорят, в
городе

тиковыми пулями, которые вызывают ожоги и травмы, а также загрязняют атмосферный воздух и воздух помещений опасными для населения газами. Избыточный шум, производимый такими игрушками, вызывает у людей дискомфорт.

Опасные игрушки - прочь из торговли

В ноябре-декабре 1996 г. только в г. Алматы пострадало 47 детей, из них госпитализировано 26, в том числе с травмами глаз - 4.

За январь 1997 г. пострадало 39 детей, из них госпитализировано - 20, в том числе 7 детей с ожогами глаз, двое из которых оперированы.

В Лисаковске возрос поток жалоб населения, в том числе через средства массовой информации, с требованиями запрета реализации таких изделий.

В целях предупреждения травм, ожогов, а также охраны здоровья населения от вредных газов и интенсивного шума 31 января 1997 года вышло постановление главного Государственного санитарного врача Республики Казахстан Е. Дурумбетова "О запрещении ввоза и реализации игрушечного пневмооружия с пластиковыми пулями и пиротехнических изделий импортного производства и упорядочении ввоза и реализации товаров детско- шать ввоз товаров для детей и предметов детского обихода (одежда, обувь, игры, игрушки и т. д.), кроме запрещенных, только при наличии сертификатов заводов-изготовителей, сертификатов соответствия Госстандарта РК и гигиенического заключения Госсанэпиднадзора РК.

Комитет по стандартизации, метрологии и сертификации РК обязан производить сертификацию товаров для детей и предметов детского обихода только при наличии гигиенического заключения. Оформление сертификата соответствия на эти товары должно производиться со ссылкой на гигиеническое заключение с указанием его номера, даты, названия органа Госсанэпидслужбы, выдавшего его.

Министерство промышленности и торговли Республики Казахстан, руководители торгующих организаций обязаны не допускать к реализации игрушечного пневмооружия, а также товары для детей и предметы детского обихода при отсутствии сертификата соответствия.

Контроль за исполнением этого постановления возлагается на Главных государственных санитарных врачей территории, на МВД.

Пресс-служба СЭС.

Об утверждении тарифов за жилищно-коммунальные услуги

РЕШЕНИЕ
Лисаковского городского маслихата
первого созыва (XIV сессия)

№154 **5 марта 1997 года**

Во исполнение постановлений правительства Республики Казахстан №437 от 12. 04. 1996 г. "О переходе на новые принципы оплаты содержания жилья и жилищно-коммунальных услуг", №587 от 13. 08. 1996 г. "О демонополизации жилищно-коммунального хозяйства и упорядочения расчетов за жилищно-коммунальные услуги" и согласно п. 6 ст. 69 Жилищного кодекса Республики Казахстан, Лисаковский городской маслихат

РЕШИЛ:

1. Считать тарифы оплаты за предоставленные коммунальные услуги, утвержденные решением внеочередной сессии №129 от 6. 11. 1996 г., действующими с 1 января 1997 года:

вода горячая	1 человек в месяц	178-20 тенге
вода питьевая	-	50-27 тенге
услуги канализации	-	83-79 тенге
отопление общей площади	за 1 кв. метр	12-66 тенге

2. Опубликовать данное решение в газете "Лисаковская новь" (Кошелев В. А.) и довести до сведения населения через другие средства массовой информации (Настенко С. Г., Сидорова Л. А.).
3. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию под председательством Желтякова Н. А., городской финансовый отдел (Абоимова В. В.).

Председатель сессии, секретарь маслихата **Т. КРИВОШЕЯ**

Экзотические овощи и фрукты

Сейчас в магазинах масса экзотических продуктов: папайя, авокадо, маракуйя, фейхоа - не поймешь, овощи это или фрукты. Внук мне недавно вообще сказал, что киви - это ягода! Я же считаю, что все это баловство и русскому человеку совершенно не нужно и не полезно, а дети утверждают, что это вкусно и питательно. Рассудите нас.

А. Кривенко, С.-Петербург

На вопрос отвечает Галина ХОЛМОГОРОВА, ведущий научный сотрудник Центра профилактической медицины.

ВО-ПЕРВЫХ, **киви** действительно ягода по биологической классификации. Дети правы, говоря, что она полезна, поскольку содержит очень большое количество **витамина С** (больше, чем лимон, крыжовник или клюква). Кроме того, киви хорошо помогает при начальных стадиях заболевания горла: 2 съеденных плода ликвидируют все неприятности.

Фейхоа - тоже ягода, прославившаяся на весь медицинский мир высоким содержанием **йода.** Причем йод в ней содержится не в связанном состоянии, а в виде растворимых в воде соединений, которые легко усваиваются организмом. Содержание йода в фейхоа выше, чем в любом другом растении на Земле. Плоды фейхоа полезны тем, кто страдает атеросклерозом и заболеваниями щитовидной железы. Большое количество яблочной кислоты, содержащееся в них, помогает пищеварению и снижает чувство жажды, а пектины выводят из организма вредные вещества и укрепляют стенки сосудов. Очень полезна фейхоа больным с варикозным расширением вен.

Многие жалуются, что после того, как съедят **ананас,** у них в уголках губ появляются трещинки, так называемые заеды. Происходит это потому, что в ананасе содержится много **органических кислот,** что, в общем, хорошо, так как они способствуют пищеварению. Ананас содержит фермент бромелин, который включают в состав некоторых лекарственных препаратов, предназначенных для тех, кто страдает расстройством пищеварения (их назначают также при колитах, расстройствах кишечника, после отравлений). Поэтому, если после сытного обеда вы ощущаете тяжесть, съешьте кусочек ананаса - и вы почувствуете себя лучше. Все его свойства сохраняются и в консервированном виде.

И все-таки все эти экзотические фрукты - пока что достаточно редкие гости на наших столах, если брать в масштабах всей России. Но есть один, который заполонил не только всю Москву с ее окрестностями, но, наверное, и пол-России и стал дешевле картошки, - **банан.** Витаминов в нем в принципе мало. Ценность же состоит в большом количестве **калия,** в сочетании с большим количеством сахара (что само по себе может быть расценено и как плюс, и как минус), что очень полезно для больных почечными заболеваниями. Калий также необходим больным с сердечной недостаточностью. Банан из-за большого количества сахара и углеводов - очень сытная пища. Его не рекомендуют употреблять на ночь из-за того, что он может вызывать брожение в желудке, нарушение деятельности кишечника (детей от него может элементарно пучить). Банан не надо сочетать ни с молоком, ни с квашеной капустой - теми продуктами, которые тоже могут вызывать процессы брожения. Его лучше есть в промежутках между приемами пищи.

О лечебных качествах многих фруктов, которые сейчас появились в продаже, в отечественной медицинской литературе нет никаких сведений - за неимением собственно продукта не возникало и вопроса о его качествах. Поэтому при всех известных нам полезных свойствах этих фруктов надо иметь в виду, что например, фейхоа и банан содержат большое количество сахара, соответственно, с ними надо быть осторожным тому, у кого избыток сахара в организме. В принципе все незнакомые вам продукты надо пробовать осторожно, так как возможна резкая аллергическая реакция. И наконец, ко всем растительным продуктам применимо правило, неуклонно исполняемое настоящими целителями-травниками: при лечении человеку помогают растения только из той местности, где он проживает.

ЭКСПРЕСС-РЕКЛАМА В "АиФ". Мы гарантируем максимальный эффект при минимальных затратах!

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ!

РУБРИКА "Экспресс-реклама "АиФ" предлагает вам уникальную возможность заявить о себе на бескрайнем рынке СНГ!

- ✔ Рекордный тираж
- ✔ Разумные цены
- ✔ Оперативность публикаций
- ● Стоимость одной строки машинописного текста (56 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания) - **1 млн. 200 тыс. руб.**
- ● Выделение одного слова жирным шрифтом - **60 тыс. руб.**
- ● Помещение текста в рамку - **200 тыс. руб.**
- ● При единовременной оплате **3-5** публикаций предоставляется скидка **5%**, от **6** публикаций и более - **10%**.

Как разместить "Экспресс-рекламу "АиФ"?

Гарантийное письмо-заявку с текстом вашего объявления направляйте по **тел./факсам: 207-39-63, 928-53-40.** Вам будет выставлен счет для оплаты. После получения копии платежного поручения с отметкой банка ваше объявление будет опубликовано в ближайшем номере.

Справки по тел.: (095) 207-39-63.

ПРОМЫШЛЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Дерево- и металлообрабатывающие станки. (095) **233-17-93.**

Мельничный комплекс (42000$). (08231) **2-18-04, 2-24-82.**

П/автомат д/выдува бутылок ПЭТ от 22 000$. (017) **210-12-58.**

Весы 10 - 30 000 кг. (095) **481-57-92, 481-58-56.**

ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОВАРЫ

ПРОДАЮ

Бязь 142 г/к - 2550 р., миткаль 36 - 1850 р. (095) **564-87-40.**

Продаем чугун Л - 1..6, ПЛ - 1. (0742) **77-91-21, 74-15-43.**

Подшипник SKF, ремни клинов. (095) **168-06-42, 168-24-42.**

Мешки п/п пищевые, постоянно со скл. Минск. (017) **210-12-58.**

КУПЛЮ

Титан и др. мет. продам прокат титан, алюм. (095) **135-54-40.**

Алюм. лом купим любой: стружка, кусок. (095) **465-02-72.**

Купим черный лом. Череповец. **Т/ф. (8202) 23-42-89.**

АВТО

Главснабтранс продает ВАЗы, **Газель 3, 7, 9, 14 мест от 30 млн.** ГАЗ-3309, **ПАЗ - 78 млн.,** ЛАЗ, ЛиАЗ. (095) **273-48-65, 273-48-32, 273-49-94.**

Недорого, Волга, Газели разл. модиф., микроавтобусы 3, 7, 9, 14 мест от 48 млн., УАЗы, ЗИЛ-фургон. **(095) 487-16-55, 480-62-01.**

А/м ГАЗ, цены низкие. Возможен бартер. (8312) **340-914, 340-890.**

ВАЗ 97 г.; 099 - 7950$, 093 - 7150, 09 - 6500, 083 - 6600, DAEWOO-NEXIA от 11500, **растаможены** для РФ. Полоцк (02144) **4-17-93, (0172) 36-95-32.**

Автомобили ГАЗ всех модификаций. (8312) **46-44-58.**

Легковые авто SKODA, FORD. (095) **912-20-20, 348-03-21.**

ГАЗ-31029 от 35,5 млн. руб., ГАЗель от 29,5 млн. руб. (8312) **54-85-24.**

Аккумуляторы, гарантия - год. **Т/ф. (095) 921-21-64, 924-60-55.**

Колесные диски ВАЗ, ГАЗ, УАЗ и др. Недорого. **(05366) 71-906.**

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ТОВАРЫ

Одеяла, подушки, матрацы, пост. белье, халаты. **(095) 261-24-36.**

Дешево: одеяла, подушки, покрывала, др. п. белье. (095) **963-00-72.**

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

КУПЛЮ

Всегда купим яичный порошок, сухое молоко, крахмал набухающий кукурузный, горчичный порошок, лимон. к-ту, укс. к-ту, соль, соду. **Т/ф.** (095) **207-80-92, 208-72-79.**

ПРОДАЮ

Сода пищ., кальц. Дешево. Доставка. (3472) **25-24-04.**

Яйцо столовое оптом. (812) **528-06-52, 263-57-18.**

ДЕЛОВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Тепловозы ТГМ-4 - 2,2 млрд., ТГМ-6 - 3,5 млрд. **(08456) 2-01-97.**

Начни свой бизнес завтра! Уникальная технология ремонта трещин на а/стеклах. Инструктаж. **(095) 138-45-02, 138-35-07.**

Иммиграция. (095) **126-89-86, 279-49-07, 211-93-64,** Главпочтамт, а/я 823.

НЕДВИЖИМОСТЬ

Курорты Болгарии - Варна - Албена (квартиры, дома, виллы - от 10 тыс. $). Болгария, Каварна. **Тел./факс: (00359570) 20-49,** круглосуточно.

РАБОТА

Бесплатно! Предлагаем сотрудничество в сфере бизнеса. Возможность дополнительного заработка, имея небольшой первоначальный капитал от 50 до 300 т. руб. Вложите конверт с о/а. **428000, Чебоксары, а/я 87 "Д".**

ОБУЧЕНИЕ

Школа "Баярд": подготовка телохранителей. **Т/ф. 361-52-01.**

ЗДОРОВЬЕ

Победа над импотенц. + простат.! **344038, Ростов, 2169 + конв**

Варикозное расширение вен

Ноги, "украшенные" вздувшимися венами, - картина знакомая многим. Варикозное (узловатое) расширение вен нижних конечностей встречается, по данным одних авторов, у каждого десятого, по оценкам других, у каждого четвертого человека. Установлено, что женщины страдают этим недугом чаще мужчин в три-четыре раза больше.

Появляется он в результате сбоев деятельности любой из трех венозных систем, по которым осуществляется отток крови от ног, что приводит к нарушению микроциркуляции, дистрофическим и склеротическим процессам в венозной стенке, а затем и в окружающих тканях.

Есть несколько теорий причин возникновения заболевания. Одна из первых - вертикальное положение человека. (Сторонники такой версии в качестве аргумента указывают на тот факт, что у животных эта болезнь отсутствует). Другая связывает варикозное расширение с врожденной предрасположенностью, с недостаточностью клапанной системы вен, третья - с нарушением мышечно-венозной помпы голени.

Кроме того, существуют и предрасполагающие факторы - нарушения эндокринной системы, иннервации сосудов (иннервация - снабжение какого-либо органа или ткани нервными элементами (волокнами, клетками), обеспечивающими их связь с центральной нервной системой), неполноценность эластических и мышечных элементов венозной стенки. Спровоцировать недуг могут работа, связанная с длительным стоянием, травмы, простудные заболевания, у женщин - беременность.

Клиника этой болезни: наличие узловатого расширения вен, жалобы на повышенную утомляемость пораженной конечности, чувство тяжести, отеки стопы, голени. В поздних стадиях - пигментация кожи, изъязвление, шелушение, появление трещин и экземы.

Профилактика варикозной болезни. Если при работе большую часть времени приходится проводить на ногах, то в этом случае просто необходимы ежечасные перерывы на пять-десять минут. В это время нужно сделать "сдаивающие" массажи для ног, походить, посидеть с поднятыми на опору ногами. Выполнить упражнения: согнуть и разогнуть пальцы ног в медленном темпе десять раз. Столько же раз напрячь и расслабить мышцы бедер, двигая при этом ногу в коленном суставе. Три-четыре раза медленно вдохнуть, выпятив живот, выдохнуть, втянув его.

При беременности - обязательное ношение эластичных чулков, бинтов (особенно при наличии у мамы, бабушки, отца или деда варикозного расширения вен).

Вечером и утром можно принимать контрастный душ. Это хорошая тренировка для венозных стенок.

В профилактике этого заболевания большое значение имеет обувь. Она должна быть удобной, свободной, не затруднять движения тела, не заставлять работать мышцы стоп, голеней на выполнение дополнительных нагрузок при ходьбе. Очень часто первые симптомы варикозного расширения вен появляются при наличии декомпенсированного ортопедического заболевания - плоскостопия.

Своевременное обращение к врачу и лечение варикозного расширения вен позволят избежать осложнений. Массажи, прогулки, устранение чрезмерных физических перегрузок, рациональная организация работы могут значительно замедлить течение болезни, предупредить появление тромбофлебита, трофических язв, лимфостаза, слоновости.

На более поздних стадиях недуга основное лечение - оперативное. Оно заключается в удалении поверхностной венозной системы при ее декомпенсации. В нашем отделении больницы производится от 18 до 25 подобных операций в год.

Не занимайтесь самолечением! Только специалист сможет учесть всю гамму патологических изменений при этой болезни, назначая те или иные медикаментозные средства.

По практике знаю, что при своевременно начатом, комплексном лечении результаты хорошие.

Г. САДЫКОВ,
заведующий
хирургическим отделением.

ПАТП - 30 лет

НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР



Четверть века трудится в ПАТП Николай Лаврентьевич Грищенков.

Восемнадцать лет водил он автобусы, а последние три года - слесарь-вулканизаторщик. Николай Лаврентьевич - мастер на все руки: он может не только качественно заклеить автомобильную камеру, но и изготавливает резинотехнические изделия для магазина.

Николай Грищенков каждый раз перевыполняет сменное задание. Поистине на таких людях и держится предприятие.

На снимке: Н. Л. Грищенков.

Фото номера А. ДУБИНИНА

Любое предприятие гордится своими трудовыми традициями. Чтут ветеранов и на пассажирском автотранспортном предприятии: каждый год лучшим работникам вручается приз имени В. Г. Нестеренко.

Владимир Григорьевич Нестеренко, бывший водитель ПАТП, находящийся ныне на заслуженном отдыхе, - ветеран Великой Отечественной войны. Он награжден медалями "За отвагу", "За взятие Вены", "За победу над Германией", его труд отмечен орденами Трудового Красного Знамени, Трудовой Славы 3 степени.

Приз имени В. Г. Нестеренко уже был однажды вручен водителю международного автобуса Николаю Демьяновичу Кравченко. Н. Кравченко работает в ПАТП двадцать пять лет. Можно сказать, что предприятие он строил своими руками. Он исполнительный работник, хороший семьянин. Водителю такого высокого класса, каким является Николай Демьянович Кравченко, можно доверить любую работу.



Грибок: ногти рвать не обязательно

ВАШ ВРАГ ХИТЕР И КОВАРЕН

ГРИБКОВЫЕ заболевания кожи (микозы) являются одними из самых распространенных кожных заболеваний. **По последним данным Всемирной организации здравоохранения, ими страдают 20% населения земного шара.**

Ступни наших ног часто становятся самым подходящим местом для обитания грибков. Проявляясь в банальном шелушении ног, они годами существуют в человеческом организме в скрытом состоянии.

Грибки селятся, **питаются и размножаются - вообще чувствуют себя прекрасно - в роговых структурах: волосах, ногтях и верхнем слое кожи, практически их съедая.**

В борьбе с этим недугом многое зависит от нашего собственного организма - насколько он крепок или ослаблен. А наплевательское отношение к личной гигиене во много раз повышает риск инфицирования.

НИЧЕГО САМО НЕ ПРОХОДИТ...

ЕСЛИ вы не хотите лечиться - вы проживете с "грибами" долгую и безрадостную жизнь. Это заболевание расползается по всему телу. Поэтому не жалуйтесь на вдруг появившуюся аллергию, экзему, пузыри на кистях, повышенную температуру и т. д. Усвойте: **в вас живет хроническая инфекция.** И если вас не волнует снижение качества собственной жизни: ногти приходится закрашивать, стыдно протянуть руку для приветствия, а утолщенные ногти на ногах приводят к проблемам с обувью, то вспомните хотя бы об окружающих.

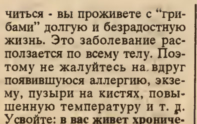


Фото Геннадия Усоева

Врачам-дерматологам в нашей стране приходится нелегко, ибо чаще всего к специалистам обращаются тогда, когда инфекция распространена практически по всему организму. И к ней, так как иммунитет снижен, часто присоединяется и другая - стрептококковая и стафилококковая. **Подобный "букет" уже опасен для человеческой жизни.**

13-Й СПОСОБ ВЫЛЕЧИТЬСЯ

В ПАМЯТИ врачей еще живо пособие, согласно которому грибковые заболевания ногтей полагалось лечить... **вырывая больные ногти,** причем предлагалось 12 способов, как это сделать. Безусловно, были и есть различные мази типа микосептина, снимающие шелушение кожи, но - увы! - **не способные грибок убить.**

Новой эрой в жизни как врачей, так и страдающих пациентов стало появление новых препаратов в виде таблеток. Одним из первых был **гризеофульвин.** Но **побочных эффектов хватало за глаза:** чья печень в силах выдержать такую атаку?

Следующим этапом стало появление более эффективных лекарств, одно из них - **орунгал.** Щадящая схема приема - всего по 2 капсулы утром и вечером в течение недели. Если поражены ногти на руках, вы повторяете курс еще один раз через 3 недели, если "страдают" ногти на ногах, то в общей сложности проводите три курса. Как утверждают специалисты, **при применении этого препарата практически не бывает побочных эффектов и рецидивов.** Причем, задерживаясь в ногтях на срок около года, орунгал окончательно и бесповоротно уничтожает все грибки. Именно поэтому этот препарат **дает шанс на выздоровление и тем, кто уже потерял надежду когда-нибудь вылечиться от этой "напасти".**

ЧИСТОТА ПОСЛЕ... БАНИ

УРА, ВЫ наконец-то вылечились! Но помните, что организм не вырабатывает иммунитет к этой болезни. Поэтому вы просто обязаны контролировать состояние своей кожи. Склонность к грибковым заболеваниям, увы, остается с вами на всю жизнь. Полечившись, обязательно дезинфицируйте свою обувь, постельное белье, носки, колготки и т. д.

● **Как свидетельствует статистика, почти каждый пятый посетитель бани имеет грибковое заболевание.** Он оставляет чешуйки, крошки ногтя, которые легко может "подобрать" здоровый человек. Поэтому, придя домой из бани, вымойте и "вьетнамки", и ноги струей теплой воды с мылом, наденьте другие носки. Так как грибки не сразу внедряются в кожу, этого оказывается вполне достаточно.

● Придя в чужой дом, **не надевайте хозяйские "обезличенные" тапочки.** Грибки очень живучи, они могут поджидать вас месяцами, годами в чьей-то обуви. Поэтому ходите в гости со своими тапками.

● Даже если в вашей семье царят мир да любовь, помните, что **расчески и полотенца не должны быть общими.**

Татьяна ПОЛЯКОВА

…, Москва, Волоколамское шоссе, д. 73.
Телетайп: 207038 КВОРУМ (для ЗАО "РЕГИТОН").
Тел.: (095) **490-0687, 491-7497, 491-5293, 490-0701, 491-0491.**
Факс: (095) 490-69-83, 490-48-51.

ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛА



SLV-E410EE

4 головки
система «Trilogic Plus»
автоустановка тюнера
поворотная ручка «Shuttle» на видеомагнитофоне



SLV-E290EE

2 головки
система «Trilogic Plus»
автоустановка тюнера
поворотная ручка «Shuttle» на видеомагнитофоне
система «Show View»
разъем SCART



SLV-E160EE

2 головки
система «Trilogic Plus»
автоустановка тюнера

SLV-E510EE

- 4 головки • система «Супер Трилоджик»
- русское меню • откидывающаяся панель
- разъем SCART • поворотная ручка «Shuttle» на видеомагнитофоне и пульте ДУ

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА

SUPER TRILOGIC

Отон	(095) 264-4545	**Партия**	(095) 742-0545	**Медео**	(095) 974-7233
М-Видео	(095) 208-0359	**Диал Электроникс**	(095) 916-0047	**Компания «СВ»**	(095) 966-0101
Майер	(095) 974-7423	**Абсолют**	(095) 975-3075	**SONY на Невском**	(812) 110-4841
		Империя	(095) 912-2026		

РОССИЙСКИЕ
ТКАНИ

SAVVA CHEMICAL
АО "САВВА КЕМИКАЛ ТМ"
ГРУППА КОМПАНИЙ САВВА

НИТКИ ФУРНИТУРА
РАБОЧАЯ ОДЕЖДА
ТКАНИ ДЛЯ НЕЕ

"САВВА КЕМИКАЛ ТМ" НАЧИНАЕТ РАСШИРЕННУЮ КАМПАНИЮ **"ВЕСНА-ЛЕТО•97"!**

ПРЕДЛАГАЕТ ТКАНИ

СИТЕЦ ФЛАНЕЛЬ

УЛУЧШЕННОГО АССОРТИМЕНТА

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

- ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ
- ПЛАЩЕВЫЕ
- ШЕРСТЯНЫЕ
- ПОДКЛАДОЧНЫЕ

ЦЕНЫ НИЖЕ ФАБРИЧНЫХ

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ! 4 400р.
ДВУНИТКА, ДИАГОНАЛЬ
Производство г.Иваново
АО "Фабрика им.С.И.Балашева"

АО "САВВА КЕМИКАЛ ТМ"
(095) 918-0797, 362-6868, 362-7576

г.Киев:	(044) 435-3266
г.Минск:	(0172) 58-3211
г.Томск:	(3822) 26-0890
г.Новосибирск:	(3832) 10-0409
г.Волгоград:	(8442) 44-1951
г.Иваново:	(0932) 30-7238
г.Чебоксары:	(8352) 44-8501
г.Санкт-Петербург:	(812) 274-8397
г.Кишинев:	(0422) 26-4584
г.Глазов:	(34141) 73-735

ТЕХТРАНССТРОЙ

ЗИЛ ЛАЗ ПАЗ

МАЗ

485-03-92 485-64-66

В МОСКВЕ НА СТОЯНКЕ

ЗАПЧАСТИ

ЛАЗ
МАЗ
КрАЗ
ПАЗ

СИМАЗ КОМПЛЕКТ
Москва (095): 485-2890, 483-9658

ГМП

ЗАПЧАСТИ ГМП



ДЕМОДЕКОЗ

Клещ демодекс, который живет на коже человека, ведет себя мирно только до поры до времени. А стоит человеку заболеть язвой, гастритом, холециститом, панкреатитом или даже просто страдать запорами, как клещи начинают терзать организм.

Человеческий организм густо населен микроскопическими "домашними животными", самые мерзкие из которых - клещи, а самые неприятные среди них те, которые прогрызают ходы-норы под кожей человека. Один из них - демодекс - клещ с шестью лапками. Длиной он всего треть миллиметра. Живут демодексы в прыщах. Вполне вероятно, что именно от клещей и появляются эти прыщи. В одном даже небольшом угре может жить более десятка демодексов: самцы, самки и приплод в виде яиц и личинок. Они питаются человеческим салом. А потом с ним же, выдавленным перед зеркалом от нечего делать, клещи разносятся дальше по коже. Поэтому рядом с одним прыщом очень быстро появляются другие. А если демодексы попадают на нос, то он краснеет и распухает, становится зернисто-ноздреватым, как сыр. Выдавливать эти прыщи опасно даже в косметических салонах, сотрудники которых не знают о повадках клещей. Да и не видят их, потому что не пользуются микроскопом. Единственное место в России, где клещей демодексов обязательно ищут у прыщавых посетителей, - Московский кожно-венерологический институт. Здесь уверены, что очистить кожу можно только после уничтожения паразитов. Семья демодексов, которая живет на коже человека, ведет себя мирно только до поры до времени. А стоит человеку заболеть язвой, гастритом, холециститом, панкреатитом или даже просто страдать запорами, как клещи начинают терзать организм. Избавиться от демодексов непросто. Но можно! Для этого нужны комплексные меры: лечить нужно как основное заболевание, растревожившее микроскопических клещей, так и кожу.

1. Обязательно завтракайте. Это предохранит от раздражающего клещей гастрита. Но не ешьте жирной и копченой пищи. Принимайте витамин А.

2. Каждое утро съедайте по яблоку и выпивайте по стакану кефира. Это предотвратит запоры, а в организме поселятся полезные бактерии.

3. Регулярно удаляйте с кожи пищу клещей - жир. Растворите чайную ложку поваренной соли в стакане водки, добавьте 1/2 стакана глицерина. Или разведите в стакане водки сок одного лимона и протирайте кожу утром и вечером.

4. Чтобы вывести клеща, нужно вылечить кишечник. Полынь горькую (сухую или свежую) нарежьте, положите в литровую банку. Залейте водкой, настаивайте в течение 10 дней в темном месте, процедите и принимайте по 6 капель на 1 ст. ложку кипяченой воды за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения - 10 дней, потом 3 дня перерыв.

5. На протяжении месяца ежедневно втирайте 60-процентный раствор натрия тиосульфата и 6-процентный раствор хлористо-водородной кислоты.

6. Можно взять нутряное свиное сало (обязательно свежее и с области живота) - 150 г, серу - 3 г. Серу истолките в фарфоровой посуде в порошок деревянной толкушкой. Сало перетопите на водяной бане. В небольшую эмалированную кружку влейте 2 ст. ложки березового дегтя, 1,5 ст. ложки перетопленного сала и всыпьте порошок серы горючей. Перелейте содержимое в банку с крышкой и смазывайте этим лекарством очаги заболевания один раз в день на ночь в течение 3-4 месяцев.

7. Если у вас демодекс, забудьте о солнце, компьютере, бане, физических нагрузках, всех видах физиотерапевтического лечения, декоративной косметике, гормонах и гормональных мазях не только на время лечения, но и в течение двух месяцев после него. Исключите из рациона алкоголь, острую, соленую пищу, кофе, шоколад, сладкие напитки.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

УТЕРЯННЫЕ:

* удостоверение личности №009147415, выданное 26. 06. 1998 г. МВД РК на имя Аскаровой У. С., считать недействительным.

* свидетельство о неполном среднем образовании С № 136223, выданное в 1993 г. СШ №2 на имя Ячменевой С. С., считать недействительным.

* договор купли-продажи №25, выданный 23. 01. 1997 г. на имя Шалавиной Н. В., считать недействительным.

* техпаспорт РА №00166876, выданный 21. 12. 2006 г. УДП УВД Костанайской обл. на имя Мендыгалиева С. Г., считать недействительным.

* регистрационный номер Р058OVM, выданный УДП УВД Костанайской обл., считать недействительным.

Выражаем сердечную благодарность лично директору ТОО «Лисаковскрудстрой» Джумабекову Н. А., родным, друзьям, знакомым, соседям, разделившим с нами горечь утраты и оказавшим моральную и материальную помощь в организации похорон нашего мужа, отца, зятя, внука, племянника и брата Островского Александра Геннадьевича.

Родные.

МЕМОРИАЛ



17 марта 2009 года исполнилось 12 лет, как ушел из жизни Лощилов Алексей Константинович.

Все, кто знал и помнит его, помяните добрым словом в эти печальные для нас дни.

Жена, сноха, внучка, Таир.

Шесто

"ЛН"

05. 06. 2003 г.

Хочешь быть здоров, будь им!

ДОЛГОЛЕТ

100 лет - не предел, коли любишь чистотел

С середины мая начинается буйное цветение чистотела - невысокого многолетнего растения с яркими желтыми цветами и сочными стеблями. Растет он возле домов, в огородах, у дорог, по опушкам лесов, по склонам и осыпям гор. Все части растения при разломе выделяют желто-оранжевый сок. Согласно легенде, ласточки собирают сок чистотела, чтобы смазывать глаза своим птенцам для улучшения их зрения. Так или иначе, но латинское название чистотела переводится как "ласточкина трава".

Уникальные свойства растения известны с древнейших времен. В Средней Азии свежим соком чистотела исцеляли глазные болезни, в Индии "ласточкиной травой" лечили красную волчанку, дизентерию, туберкулез и пневмонию, в Китае - стоматит, раны и язвы; в Корее - опухоли, а также использовали в качестве анальгетика. В России чистотел называют "русским женьшенем".

В медицинских целях собирают верхнюю часть растения. Побеги связывают в рыхлые пучки, сушат в тени на воздухе. Траву отделяют от грубых стеблей и хранят до 3 лет.

Препараты чистотела обладают **противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, болеутоляющим, противосудорожным, мочегонным, желчегонным, слабительным и противоопухолевым действием.**

При гепатите, холецистите, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозе желудка и кишечника, язвенном колите: столовую ложку измельченной свежей травы залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 2 столовые ложки два-три раза в день за полчаса до еды.

При гастрите с повышенной кислотностью: смешайте 1 часть свежей измельченной травы чистотела с 2 частями травы тысячелистника. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, кипятите 5-7 минут, настаивайте полчаса, процедите и доведите объем настоя до стакана. Принимайте 1/4 стакана теплого настоя три раза в день за полчаса до еды.

При полипозе кишечника: 2 столовые ложки измельченной свежей травы залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте час, процедите и разбавьте таким же количеством кипяченой воды. Делайте клизмы на ночь через день. Курс - 10 процедур.

При трихомонадном кольпите: столовую ложку измельченной свежей травы залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5-7 минут, настаивайте полчаса, процедите. Делайте спринцевания настоем ежедневно, курс - неделя.

При кожных заболеваниях (псориазе, экземе, высыпаниях на коже, нейродермите, золотухе у детей): 2 столовые ложки измельченной свежей травы залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте полчаса, процедите. Вылейте в ванну, принимайте такие ванны через день. Курс - 10 процедур.

При воспалениях суставов пальцев рук: скатайте свежий лист чистотела в комочек и натирайте им суставы ежедневно. Курс лечения - месяц.

При трудно заживающих язвах и инфицированных ранах: обкладывайте их свежими, хорошо промытыми и подсушенными листьями растения, закрепляя повязкой. Первые 3-4 дня меняйте листья на свежие два раза в день, затем - один раз в день.

Можно сделать порошок из сухих листьев и присыпать им пораженные места при перевязке ран.

При бородавках: смазывайте пораженные места соком чистотела каждый день, вплоть до их исчезновения.

Внимание: растение ядовито, поэтому следует строго соблюдать дозировку.

С)

05. 06. 2003 г.

С 31 мая по 1 июня 2003 года в ГУВД Костанайской области филиалом ФСО "Динамо" проведена областная спартакиада коллективов физической культуры ГОРОВД области: по подъему - перевороту, стрельбе из ПМ, эстафета 5400 и мини-футбол. Команда Лисаковского ГОВД в составе Жунусова Ж., Лисименка В., Касенова Т., Нурманова М., Штейнке П., Кульжанова Ж.и Хамзина Д. приняла участие в данной спартакиаде и заняла общекомандное третье место среди 21 коллектива, а таюке по всем вндам проводимой спартакиады получила призовые места. Начальником ГУВД области генерал-майором милиции Дейхиным Н. М. команде Лисаковского ГОВД вручен кубок и 3 грамоты.

Г. ДАРБАЕВА,
старший инспектор ГВиКР Лисаковского ГОВД,
капитан полиции.

Выписывайте "Лисаковскую новь", покупайте в розницу и выигрывайте!

"ЛН"

Продолжаем нашу игру. Внимательно читайте условия.

Если у вас в программе спутникового TV, которой вы пользуетесь на текущей неделе (№21 "Лисаковской нови" от 29. 05. 2003 года), в программе ТНТ за субботу, 7 июня, есть значок ○, то смело берите программу, удостоверение личности, и милости просим в редакцию за призом.

ның күнделігі. 10.00 - "Таң қалмаыз!" 11.00 - "Ақпарат арнасы - күндізгі жаңалықтар". 11.10 - "Азамат". 11.50 "Ұят болмасын". 12.35 - "Секундоер". 12.40 - "Хабар-спорт". 13.00 - ақпарат арнасы - шетел жаңалықтаы". 16.00 - "Ақпарат арнасы - кешкі жаңалықтар". 16.10 - Сериал "Іскерлік деп осыны айт!.." 16.40 - Д. с. 17.00 - овости. 17.10 - "Шатақхана". 17.35 - стана - жаңа қала". 17.45 - "Егер де ен..." 18.00 - Сериал "Биржа". 19.00 Ақпарат арнасы - қорытынды жаңақтар". 19.35 - "Бетпе-бет". 20.00 - овости. 20.35 - Қазақ ендерінің хақаралық байқауы - Астана 2003. 05 - "Еркектің аты еркек". 23.50 - абыл! Дабыл!" 00.00 - "Қорытынды ңалықтар".

КАЗАХСТАН. 7.00 - "Таңғы жаңалықтар". 7.10 - Новости. 7.20 - "Жеті саз". 7.35 - Сериал "Знаменитый Джет Джексон". 8.00 - "Мезгіл". 8.45 - "Қалаймақан". 8.55 - "Сағындырған дауыстар". 9.05 - "Kazakhstan im blickpunkt". 9.25 - "Бейнесаз". 9.30 - "Жаһан жаңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - К. ф. ""Кардио-грамма". 11.15 - Мультфильм. 11.25 - Деректі сериал. 11.50 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.00 - "Елден хабар". 18.10 - Мультсериал "Крошка Моль". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.00 - "Спорт жаршысы". 19.05 - "Мәуліт". 19.15 - "Жеті саз". 19.30 - Новости. 20.00 - "Спорт-экспресс". 20.05 - "Бәрі де мүмкін!" 21.05 - Сериал "Земля индиго". 22.05 - "Новости содружества". 22.15 - Худ. фильм "Хищники". 23.50 - "Ертең". 00.00 - "Түнгі жаңалықтар". 00.10 - "Ночные новости".

Первый канал Евразия. 6.00 - Телеканал "Доброе утро". 9.00 - Новости. 9.10 - КВН-2003. 17.00 - Новости. 17.15 - "Дог-шоу". 18.00 - Новости. 18.20 - "Большая стирка". 19.10 - "Здоровье". 19.55 - "Шутка за шуткой". 21.00 - "Время". 21.35 - Сериал "Агент национальной безопасности". 22.30 - Худ. фильм "Тегеран-43". 00.10 - Новости.

ашығы". 8.05 - Сериал "Іскерлік деп ыны айт!.." 8.25 - Д. с. 9.00 - "Ақпат арнасы - күндізгі жаңалықтар". 9.10 Егер де мен..." 9.25 - Сериал "Бир". 10.15 - "Таразы". 11.00 - Ақпат арнасы - күндізгі жаңалықтар". 10 - "Хабар-Жер". 11.30 - "Ұзын ақ". 11.50 - "Ұят болмасын". 12.30 Нысана". 13.00 - "Ақпарат арнасы - ндізгі жаңалықтар". 16.00 - "Ақпат арнасы - кешкі жаңалықтар". 16.10 ериал "Іскерлік деп осыны айт!.." 40 - Д. ф. 17.00 - Новости. 17.45 - ер де мен..." 18.00 - Сериал "Бир". 19.00 - "Ақпарат арнасы - қорыңды жаңалықтар". 19.35 - "Бетпе-". 19.55 - "Дневник налогоплатель-

23.05 - "Ақпарат арнасы - қорытынды жаңалықтар". 23.40 - Новости.

КАЗАХСТАН. 7.00 - "Таңғы жаңалықтар". 7.10 - Новости. 7.20 - "Жеті саз". 7.35 - Сериал "Земля индиго". 8.30 - Сериал "Знаменитый Джет Джексон". 8.55 - "Терме". 9.05 - "Ури миндег". 9.25 - "Бейнесаз". 9.30 - "Жаһан жаңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - К. ф. "Шоқан Уәлиханов". 11.05 - Деректі сериал. 11.30 - "Астанада - "мұхит әлемі". 11.40 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.00 - "Елден ха-

20.00 - "Спорт-экспресс". 20.05 - "Шынның жүзі". 20.40 - "Менің атым - Махамбет". 20.55 - Сериал "Земля индиго". 21.55 - "Туған күніңмен, Астана!" 22.15 - "Новости содружества". 22.25 - "Лучшие музыканты". 23.45 - "Ертең". 23.55 - "Түнгі жаңалықтар". 00.05 - "Ночные новости". 00.15 - Сериал "Ка Ина - королева джунглей".

Первый канал Евразия. 6.00 - Телеканал "Доброе утро". 9.00 - Новости. 9.15 - Сериал "Земля любви, земля надежды". 17.00 - Новости. 17.10 - Сериал "Агент национальной безопасности". 18,00 - Новости. 18.20 - "Большая стирка". 19.15 - "Человек и закон". 19.55 -

ЛТВ "Акцент"

ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 июня

9.00 - "Телесаз". 10.00 - Коркем фильм. 11.30 - "Айна" (каз. яз.). 12.00 - "Сегодня". 12.30 - Худ. фильм. 14.00 - "Информбюро" (каз. яз.). 14.15 - "Ай орнегі". 14.30 - "Ауыл". 15.00 - Новости "Алау". 16.00 - "Информбюро" (каз. яз.). 16.20 - "Эн айдары". 17.30 - "Женский взгляд". 18.00 - "Информбюро". 18.20 - Телешоу "Рекламная империя". 18.25 - "Ресми хабар", "Официальная хроника". 19.00 - "Телесаз". 19.30 - "Постфактум". 20.00 - "Апта шолуы". 20.30 - Суперсериал "Марш Турецкого-3" (закл.). 21.20 - "Информбюро" (каз. яз.). 21.40 - Сериал "Сокровища мертвых". 22.50 - Музыка на канале. 23.00 - "Сегодня". 23.30 - "Эн айдары". 00.20 - Муз. канал 31 (каз. яз.). 01.10 - "Ак суйек".

ВТОРНИК, 10 июня

7.00 - "Апта шолуы". 7.30 - "Постфактум". 8.00 - "Ресми хабар", "Официальная хроника". 8.30 - "Донгеленген доние". 9.30 - "Телесаз". 10.00 - "Эн айдары". 10.30 - "Открытая Азия" (каз. яз.). 11.00 - "Информбюро" (каз. яз.). 11.15 - "Білгенге маржан". 11.45 - "Ай орнегі". 12.00 - "Сегодня". 12.30 - Сериал "Дальнобойщики". 13.30 - "Шипа" (каз. яз.). 14.00 - "Информбюро" (каз. яз.). 14.15 - "Ай орнегі". 15.00 - Новости "Алау". 15.40 - "Ресми хабар", "Официальная хроника". 16,20 - "Эн айдары". 17.00 - "Шугыла". 17.30 - "Созидание" (каз. яз.).

Хочешь быть здоров,

будь им!

ДОЛГ

Советы больным диабетом

Никто не будет спорить, что сахарный диабет - заболевание очень тяжелое. Больной знает, что излечиться практически невозможно, болезнь с годами будет прогрессировать. Но жить-то все равно надо, а чтобы нормально жить, нужно всеми силами бороться с болезнью. Сегодня мы расскажем о лекарственных травах, которые помогают при сахарном диабете. Фитотерапия в этом случае имеет ряд преимуществ. Лекарственные растения, в отличие от синтетических препаратов, нетоксичны, оказывают мягкое действие, могут длительно применяться без существенных побочных эффектов, прежде всего аллергических реакций, хорошо сочетаются с лекарственными веществами, усиливая их терапевтический эффект.

• Одуванчик лекарственный способствует понижению уровня сахара в крови. Листья и цветочные бутоны можно использовать для приготовления витаминного салата, винегрета, в качестве приправы к мясу. Сахаропонижающий эффект одуванчика обеспечивается содержанием в нем инсулиноподобного вещества - инулина. При сахарном диабете используют отвар из корней и травы: чайную ложку сухого измельченного сырья заливают стаканом воды, кипятят 15 минут, настаивают 30 минут, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды.

• Если у вас есть дачный участок, обязательно разведите топинамбур и фасоль. Топинамбур содержит инулин - инсулиноподобное вещество - и обладает сахароснижающим эффектом. Топинамбур может приниматься в сыром, отварном, жареном виде из расчета 300 г в сутки. Створки стручков фасоли также имеют выраженный сахароснижающий эффект. Из них готовят отвар: 30 г сухого измельченного сырья заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят 15 минут на водяной бане, остужают, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Сбор под названием "Арфазетин" является самым популярным в лечении сахарного диабета среди фитосборов. Он обеспечивает комплексное воздействие на нормализацию обменных процессов при сахарном диабете, снижает уровень сахара, способствует повышению процессов регенерации эндокринной паренхимы поджелудочной железы, что приводит к улучшению ее деятельности в целом. Сбор можно приготовить самостоятельно, он состоит из 7 лекарственных растений: побеги черники - 20 г; створки фасоли - 20 г; корни аралии маньчжурской - 10 г; хвощ полевой - 15 г; плоды шиповника - 15 г; трава зверобоя - 10 г; цветки ромашки -10 г. Для приготовления настоя: 2 столовые ложки сбора заливают 400 мл горячей воды, затем настаивают на водяной бане 45-50 минут, процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. В течение года курс повторить 4 раза.

ер". 10.15 - Сериал "Саму-
і.00 - "Ақпарат арнасы - күн-
аңалықтар". 11.10 - "Хабар-
. 11.25 - "Бармысың, бауы-
12.00 - "Азамат". 13.00 - "Ақ-
арнасы - шетел жаңалықта-
5.00 - "Ақпарат арнасы - кешкі
лықтар". 16.10 - Сериал "Ол
ндық құрбаны - деп жазды".
- Новости. 17.10 - Сериал
ран - қайта оралған бақыт".
- "Астана - жаңа қала". 18.00
иал "Самурай". 18.55 - "Пара-
рақтары". 19.00 - "Ақпарат ар-
- қорытынды жаңалықтар".
- "Бетпе-бет". 20.00 - Ново-
0.40 - К. ф. "Жадымда қалған
аң жандар". 22.00 - "Идем на
ол". 22.40 - "Дабыл! Дабыл!"
- "Қорытынды жаңалықтар".
- Новости. 00.10 - Х. ф. "Дру-

АЗАХСТАН. 7.00 - "Таңғы жа-
қтар". 7.10 - Новости. 7.20 -
саз". 7.35 - М. с. "Уличные
". 8.00 - "Мезгіл". 8.45 - М. ф.
- "Kazakhstan im blickpunkt".
"Бейнесаз". 9.30 - "Жаһан жа-

ңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - К. ф. "Өгей әке". 11.15 - "Үзеңгі жолдас". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.05 - "Елден хабар". 18.15 - М. с. "Клиффорд". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.10 - "Жеті саз". 19.30 - Новости. 20.10 - "Алтын қақпа". 21.00 - Сериал "Страсти по-итальянски". 22.00 - Х. ф. "Красное солнце". 23.50 - "Түнгі жаңалықтар". 00.10 - "Ночные новости".

Первый канал Евразия. 6.00 - Новости. 6.15 - Х. ф. "Покровские ворота". 9.00 - Новости. 9.10 - Х. ф. "Беглец. Корпорация "Бессмертие". 11.00 - "Запретная зона". 16.20 - "Борьба за выживание". 16.45 - Сериал "Близнецы". 17.30 - "Угадай мелодию". 18.00 - Новости. 18.10 - "Большая стирка". 19.10 - Сериал "Бедная Настя". 20.10 - "Бремя денег". 21.00 - "Время". 21.35 - Х. ф. "Кукла". 22.30 - Х. ф. "Железный орел-2". 00.10 - Новости. 00.30 - Сериал "Государственная граница".

Утерянный аттестат о среднем образовании ОА-II №0082509, выданный в 1994 году СШ №4 на имя Классен Е. В., считать недействительным.

й сымбат". 7.00 - "Ақпарат ар-
- таңғы жаңалықтар". 7.15 -
зы". 8.00 - Новости. 8.10 - М.
шкентай пони және оның до-
". 8.35 - Сериал "Сузуран -
оралған бақыт". 8.55 - "Пара-
рақтары". 9.00 - "Ақпарат ар-
- күндізгі жаңалықтар". 9.10 -
9.25 - "Ұзын құлақ". 9.45 - Д.
10 - Сериал "Самурай". 11.00
парат арнасы - күндізгі жаңа-
ар". 11.10 - "Таң қалмаңыз".
- "XXI ғасыр көшбасшысы".
- "Ақпарат арнасы - шетел жа-
қтары". 16.00 - "Ақпарат арна-
ешкі жаңалықтар". 16.10 - Се-
"Ол қастандық құрбаны - деп
". 17.00 - Новости. 17.10 - Се-
"Сузуран - қайта оралған ба-
17.25 - Д. с. 17.50 - М. ф. 18.10
иал "Самурай". 18.55 - "Пара-
рақтары". 19.00 - "Ақпарат ар-
- қорытынды жаңалықтар".
- "Бетпе-бет". 19.50 - "Днев-

ник налогоплательщика". 20.00 - Новости. 20.40 - "2004 жұлдызды жолаушылар". 21.10 - К. ф. "Түйсік". 22.40 - "Дабыл! Дабыл!" 22.50 - "Ақпарат арнасы - қорытынды жаңалықтар". 23.30 - Новости. 00.10 - Х. ф. "Белый олеандр".

КАЗАХСТАН. 7.00 - "Таңғы жаңалықтар". 7.10 - Новости. 7.20 - "Жеті саз". 7.40 - Сериал "Страсти по-итальянски". 8.35 - М. с. "Уличные акулы". 9.00 - "Ури миндег". 9.25 - "Бейнесаз". 9.30 - "Жаһан жаңалықтары". 9.35 - "Спорт жаршысы". 9.40 - "Новости планеты". 9.45 - "Спорт-экспресс". 9.50 - "Елден хабар". 10.00 - К. ф. "Гауһартас". 11.25 - Мультфильм. 11.40 - "Жеті саз". 12.00 - "Түскі жаңалықтар". 12.10 - Новости. 18.05 - "Елден хабар". 18.15 - М. с. "Клиффорд". 18.30 - "Кешкі жаңалықтар". 19.10 - "Жеті саз". 19.30 - Новости. 20.10 - "Шынның жүзі". 21.00 - Сериал "Страсти по-итальянски". 22.00 - "Звездный дождь: история Питера Гэбриэла". 22.50 - "Түнгі жаңалықтар". 23.10 - "Ночные новости". 23.30 - Сериал "Ка Ина - королева джунглей".

Первый канал Евразия. 6.00 - Телеканал "Доброе утро". 8.30 - "Угадай мелодию". 9.00 - Новости. 9.05 - "Бремя денег". 9.50 - Сериал "Бедная Настя". 10.35 - Сериал "Близнецы". 16.00 - Новости. 16.20 - Д. с. "Борьба за выживание". 16.45 - Сериал "Близнецы". 17.30 - "Угадай мелодию". 18.00 - Новости. 18.10 - "Большая стирка". 19.10 - Сериал "Бедная Настя". 20.10 - "Бремя денег". 21.00 - "Время". 21.35 - Х. ф. "Кукла". 22.30 - Х. ф. "Тайный агент Ройс". 00.00 - Новости. 00.20 - Сериал "Государственная граница".

сымбат". 7.00 - "Ақпарат ар-
таңғы жаңалықтар". 7.10 - "20
арасында..." 7.30 - "Нысана".
Новости. 8.10 - М. с. "Кіш-
пони және оның достары".
Сериал "Сузуран - қайта ора-
қыт". 8.45 - "Секундомер".

насы - қорытынды жаңалықтар". 19.40 - "Даму дөңгелегі". 19.55 - "Салық төлеушінің күнделігі". 20.00 - Новости. 20.40 - Ү. ф. "Мен сенің кіміңмін". 23.50 - "Ақпарат арнасы - кешкі жаңалықтар". 00.25 - Новости. 20.10 - "Времен связующая нить". 20.45 - "Жеті саз". 21.00 - Сериал "Страсти по-итальянски". 22.00 - "Түнгі қонақ". 22.30 - "Ақ түнді аялаған әуендер". 23.25 - "Түнгі жаңалықтар". 23.45 - "Ночные новости". 00.05

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ЗАУРА

** Очень полезно утром выпивать натощак стакан теплой воды с ложкой меда. Мед — прекрасное средство для профилактики заболеваний сосудов. Если у вас нет денег на мёд, выпивайте по утрам натощак стакан горячей воды. Это неплохое средство для прочистки сосудов.*

* Чрезмерное употребление баклажанов может спровоцировать рак. Как говорил Авиценна, у любителей баклажанов под глазами могут появиться уплотнения и даже белые прыщи.

** Свекольный отвар улучшает состояние сосудов, делая их эластичнее. Выпивайте в день не менее одного стакана.*

* Не ешьте на голодный желудок редьку — от этого пища будет плохо перевариваться. Лучше всего использовать редьку как добавку к другим блюдам.

** Учтите: жирная пища убивает витамины, приводит к иммунодефициту.*

* При суставных заболеваниях выпивайте хотя бы сто граммов чистых сливок в день. В них — большая концентрация кальция.

** После бани нельзя пить холодную воду, особенно залпом. Этим вы убиваете свою печень.*

* Людям с больной печенью лучше отказаться от красного вина. Оно может вызвать закупорку сосудов печени. Пейте белое.

** Летом ешьте побольше арбузов. Они хорошо очищают организм. А отвар из сушеных арбузных корок — прекрасное средство для прочистки суставов.*

...ер, американский пуле... вес оружия такой, что ...днять-то нелегко — не ...вать в современном мо...

фтяники могут спать спокойно: тут нужны вложения — миллиарды долларов.

Итак, **кто станет хозяином супертехнологии**?

Леонид ГРИГОРЬЕВ

ЛЕЧЕНИЕ МИКОЗА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Микозы вызываются растительными микроорганизмами - грибами. Заражение грибком происходит либо от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больных. Поражаются кожа, обычно стоп, ладоней, ногти, волосы.

СИМПТОМЫ

При поражении грибком кожи сначала появляются пузырьки величиной с горошину, постепенно они расширяются, иногда захватывая всю поверхность стопы или ладони. У большинства больных отмечается зуд.

При поражении грибком ногтей у свободного края ногтя появляется желтое пятно или полоска. Затем ногтевая пластина утолщается, приобретает серо-желтую окраску, легко крошится.

При длительном течении болезни ногти могут практически разрушиться. При поражении волос на голове появляются шелушащиеся очаги, волосы становятся ломкими.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

✔ Смазывать места поражения грибком 20-30%-ным спиртовым раствором прополиса.

✔ Истолочь несколько луковиц, и эту кашицу накладывать на пораженные грибком участки.

✔ При микозе стоп смешать по 1 столовой ложке морковного сока и уксусной эссенции и смазывать пораженные места намотанной на деревянную палочку ватой, смоченной этой смесью.

✔ Смешать в равных частях сок чеснока и 90-градусный спирт, добавить дистиллированной воды.

Смесь - очень сильный антисептик, ее полезно применять как наружное средство против стойких инфекционных и грибковых поражений кожи, нечувствительных к лекарственным препаратам.

✔ Чесночные компрессы лечат грибковые заболевания, которые вообще очень плохо поддаются лечению. Помимо наружного лечения чесноком следует также принимать препараты чеснока внутрь. Помогают чесночный чай, чесночный отвар и чесночная настойка. Результат - через 3-4 дня.

✔ При микозе стоп ноги следует хорошо вымыть и погрузить ступни в крепкий винный уксус. Лечь спать в носках, пропитанных уксусом.

✔ При грибках на стопах, натоптышах, мозолях и других кожных высыпаниях на ногах очень хорошим народным средством считается бег по утренней росе босиком не менее 20-30 минут. После бега ноги не вытирают, а ждут, пока они сами обсохнут. Дополнительно на ночь рекомендуется пораженные места массировать свежеприготовленным картофельным соком или хотя бы ломтиком сырого картофеля. Курс лечения - 1 месяц, заметное улучшение наступает уже через 10 дней.

✔ Истолочь листья мяты перечной вместе с поваренной солью. Смесь положить между пальцами ног примерно на 1 час. Процедуру повторять до исчезновения грибка.

✔ Залить пучок травы молочая (все растение) 2-3 л кипящей воды, настоять 1-2 часа, укутав в теплое одеяло. Держать ноги в горячей настоянной воде 30-40 минут. Хорошо пропаренные ногти обрезать ножницами. Ванны повторять через каждые 2 дня вплоть до полного исчезновения грибка.

✔ Залить 10 г цветков сирени обыкновенной 0,5 стакана спирта. Настаивать 10-15 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места.

...ИКА «ЛН» +

ТОО «Mega Line» обязано установить прежний тариф

Состоялось очередное заседание штаба по мониторингу цен. На нем, в частности, была озвучена информация о правомерности повышения абонентской платы за услуги кабельного телевидения, оказываемые ТОО «Mega Line». Когда она была увеличина с 500 до 700 тенге, в акимат стали обращаться горожане. Несколько встреч с руководством Лисаковского филиала этой фирмы результатов не дало. Акимат направил письмо в Агентство по информатизации и связи РК. Агентство ответило, что в ТОО направлено предписание, и оно обязано установить прежний тариф, а переплату вернуть потребителям. «Mega Line» обратилось в экономический суд г. Астаны с жалобой на предписание Агентства. На запрос из Лисаковска получено сообщение, что суд состоялся, действия Агентства признаны правильными. После исполнения решения суда ТОО может подать заявку в Агентство о повышении абонентской платы с его обоснованиями.

По отношению к началу июня снизились цены по восьми позициям. Повысились - по четырем.

Произошло повышение цен на горюче-смазочные материалы.

(Подробности о заседании штаба в очередном номере).

УТЕРЯННЫЕ:

* удостоверение личности №009185271, выданное

ДОЛГОЛЕТ

СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Измельчите в порошок плоды лопуха. 20 г порошка всыпьте в стакан кипятка и проварите 10 минут на медленном огне, затем процедите. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

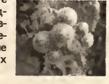
СРЕДСТВО ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И АРТРИТЕ

Принимать ванны из отвара корней лопуха, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника (в любых дозах).

ПРИ ЭКЗЕМЕ, ОЖОГАХ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

1. Измельчите в порошок свежие корни лопуха. 75 г порошка всыпьте в стакан подсолнечного масла, выдержите в течение часа на малом огне, настаивайте трое суток, затем процедите. Используйте как мазь. Хранить средство следует в закрытой стеклянной посуде в темном месте.

2. 75 г измельченного корня лопуха настаивать целые сутки в теплом месте в 200 г подсолнечного масла (предпочтительно брать миндальное масло), затем 15 минут варить на медленном огне и процедить в баночку. Этой мазью смазывать больные места. Средство эффективно даже для лечения долго не заживающих ран.



ЧТО ПОЛЕЗНЕЙ - БАНЯ, ВАННАЯ ИЛИ ДУШ?

В те далекие времена, когда не было ни больниц, ни поликлиник, ни стационаров, наши предки широко использовали свои знания природы, в том числе и свойства стихий. Многое было связано со стихией воды. До сих пор свойства воды толком не изучены (что бы там ни говорили маститые ученые).

Вот небольшой пример такой «неизученности». В прессе этот случай описывался неоднократно: в биолаборатории случайно упала в резервуар с водой герметичная ампула. Хорошо запаянная ампула с сильнейшим ядом. Ампулу достали. Тщательно проверили химический состав воды, все оказалось нормально. Потом этой водой поили лабораторных мышек. И все они умерли... В чем дело? Никто не смог внятно и доступно ответить на этот вопрос до сих пор. Ученые столкнулись с теми свойствами стихии воды, которые никогда не приходило в голову изучать «серьезной» науке.

Свой взгляд на проблемы воды и здоровья при жизни высказал известный биоэнерготерапевт, народный целитель из Архангельска Сергей Гагарин.

- Да, свойства стихий использовались нашими предками. В русской бане используются три из них. Это информационное излучение (стихия огонь), которая разрушает информационные структуры, а высокие температуры уничтожают болезнетворные бактерии и вирусы. Пар (стихия вода) смывает и аккумулирует информационные структуры, плюс к этому используются понятные гигиенические свойства воды. Полки в парилке делали исключительно из осины, в которой наиболее ярко проявлялось свойство стихии дерево — блокирование информации о патологиях.

На Руси бани строили на берегу озера или реки не только из-за близости к воде для набора. Берега водоемов обычно зарастают деревьями, кустарниками, травой. И человек, выйдя из бани, подпитывал свой организм их структурами, гармонизируя себя с окружающей природой. А, выйдя из городской бани, с чем человек себя гармонизирует? С разрушенной экологией, с загрязненной атмосферой, с искалеченной растительностью. Откуда же взять здоровье?

Человек, принимающий ванну, не может достигнуть такого эффекта, как в бане - потому что, хотя высокая температура и разрушает негативные информационные структуры, их аккумулирует вода, и человек продолжает находиться в «бульоне негатива». Для того чтобы завершить информационное очищение и смыть с себя остатки негативных информационных структур, используется поток, в данном случае поток воды (душ), так как любой поток их разрушает. Например, на севере люди живут при очень низких температурах, оставаясь здоровыми, но часто заболевают при сквозняках летом (сквозняк — это воздушный поток). П. К. Иванов, например, своим адептам не счел нужным объяснить методологию исцеления. Он им дал 10 заповедей, дословное исполнение которых ведет к исцелению, но неисполнение хотя бы одной ведет к нарушению всей системы. По-видимому, у него могли быть причины, по которым он так поступил...

Если перейти на язык «конкретики», то можно с достаточной степенью приближения сформулировать степень полезности «водных процедур» так. Трудно сомневаться, что наиболее эффективно приводит системы человеческого организма в единение с окружающим миром, а значит, и наиболее полезна - русская баня, которая находится не в городе, а, так сказать, в природной среде — в деревне, на даче и так далее. Прием ванны нужен для мытья как такового, для согревания, для отдыха, для релаксации, для снятия напряжения и т. п. Но не забудьте после ванны принять душ! Вы уберете с себя тот «информационный бульон», в котором плавали в ванне. Душ — это в любом случае поток, который целесообразно рассматривать как позитивный.

ВМЕСТО ДЕЗОДОРАНТА

Запах пота целый день не будет беспокоить, если после душа натереть тело крепким настоем чайного гриба.

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Нужно взять 200 г свиного сала, разогреть (потомить) на водяной бане, добавить туда 200 г уксусной эссенции и 2 сырых яйца вместе со скорлупой. Мазь стоит в холодильнике 2 недели. При болях втирать мазь в суставы.

СРЕДСТВО ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Взять в равных количествах створки фасоли, корни лопуха и листья черники. 50-60 г этой смеси замачивать в течение ночи в 1 л воды. Утром кипятить 5-7 минут, немного настоять, процедить, легко отжать остаток и выпить весь отвар за день в 6 приемов.

СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДАГРЫ

Смешать 25 г корня лопуха, по 20 г корневищ пырея, вероники лекарственной и травы череды, 30 г травы трехцветной фиалки. 40 г этой смеси кипятить в 1 л воды на медленном огне в течение 15 минут. Пить как чай по 3 стакана в день, первый стакан обязательно натощак.

Использованы материалы из газеты «Лечебные письма», Интернета.

стенами *Дома милосердия*


Решеткова Зинаида Владимировна


Саенко Любовь Васильевна

ют пищу, разговаривая с каждым, стараясь угодить: кому погуще, кому послаще, кому, чтоб не жирно, кому с томатом, а кому - без. Если нет аппетита, предложат солененького, кому не хватило - добавки.

Подопечные с благодарностью уходят из обеденного зала, зная, что всегда могут обратиться к повару, чтобы решить проблему по питанию. А если что-то подкупить из магазина, то Надежда Кузьминична проедет все магазины города, но найдет нужный продукт, и по более низкой цене.

Самой нужной, трудоемкой и наиболее сложной в Доме является санитарная служба, которая состоит из 10 санитарок. Трое из них работают со дня основания. Это **Винникова Зинаида, Кулагина Надежда, Никифор Клара**.

Главной должностной обязанностью санитарок является обслуживание подопечных, санитарное состояние Дома.

Умыть, помыть, убрать, накор-

Старались, чтобы дом получился светлым, чистым и по-домашнему уютным.

В этом ей отлично помогает сестра-хозяйка **Решеткова Зинаида Владимировна**, работающая в Доме тоже со дня основания. А теперь Зинаиду Владими-

Активно участвуют в составлении перспективного меню на каждые полмесяца, учитывая индивидуальные особенности и желания каждого подопечного, умеют красиво оформить блюдо, используют приправу, которую заготавливают сами. Разда-



ДОЛГОЛЕТ

ЗЕЛЕНЫЙ ЛОПУХ ПРОГОНИТ НЕДУГ

Если вас мучают боли в суставах, сорвите широкие листья лопуха, нарежьте их, залейте кипятком. Затем берите листья и укладывайте на коленные суставы и ноги, где больше болит, закрепив повязкой на 1,5 часа. Такие процедуры делать через день в течение 15 дней. Результат очень хороший, испытанный.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ СНИЖАЕТ САХАР

Молодые весенние стебли хвоща полевого оказывают сахароснижающее действие. Готовят отвар из травы хвоща полевого: 30 г хвоща заливают 0,5 л кипяченой воды, кипятят 5-7 мин., настаивают 2-3 часа, процеживают и пьют по 1/2 стакана в день за 20-30 мин. до еды при диабете. Можно готовить и настой из хвоща.

Полезно использовать хвощ полевой в свежем виде - для салатов, приготовления окрошки, а также как начинку для пирогов.

ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРНУЛИ НОГУ

Если вы подвернули ногу, и она распухла, надо намочить простой или шерстяной носок в соляном растворе (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Или нарвать траву мокрицу, обложить ею ногу и прибинтовать на ночь.

ЧАГА ОТ ГАСТРИТА



Березовый гриб (чага) промыть и замочить кипяченой водой так, чтобы он полностью погрузился в воду. Настоять 5 часов. Затем измельчить, а воду, в которой он замачивался, использовать для настоя.

Одну часть измельченного гриба залить 5-ю частями воды (оставшейся после замачивания гриба), подогреть и настаивать 48 часов. Слить, осадок отжать. К этой жидкости добавить до первоначального объема. Принимать по стакану 4 раза в день перед едой.

ПОДОРОЖНИК ИЗБАВИТ ОТ ЗАНОЗЫ

Предлагаем читателям простой и испытанный совет: как легко и безболезненно избавиться от занозы, особенно попавшей под ноготь.

Взять листок обычного подорожника, помыть его хорошенько водой, а затем обильно намылить хозяйственным мылом (обязательно хозяйственным!). Приложить намыленный подорожник к тому месту, где торчит заноза, и хорошенько примотать.

ВЕСНУШКИ

Если вы хотите избавиться от веснушек, надо залить 1 ч. ложку цветков календулы 1/2 стакана крутого кипятка. Укутать и настаивать 40 минут. Процедить, смешать с 1 ч. ложкой сока лука и протирать лицо в течение всего дня несколько раз. Вскоре результат вас порадует.

ЭЛИКСИР ДЛЯ ШЕИ

Если шея стала вашим «слабым местом», потратьте на процедуру 10 минут 3 раза в неделю, и уже через месяц вы заметите, что она помолодела.

Приготовьте эликсир: размешайте в стакане воды 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку спирта и 1 ч. ложку поваренной соли.

Вымойте шею мочалкой и мылом с большим содержанием жира. С помощью ватного тампона смачивайте кожу шеи, пока эликсир не закончится. Не смывайте его и не вытирайте шею. Когда кожа подсохнет, но останется чуть влажной, мягко (подушечками пальцев) вбейте в кожу шеи любой питательный крем.

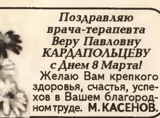
ПРИ ЧАСТЫХ ПРИСТУПАХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

С вечера, перед сном, налить в большую тарелку чистую (лучше серебряную или святую воду), добавить в нее 1-3 капли нашатырного спирта и поставить на уровне головы спящего на всю ночь, до утра. Утром вылить, а вечером сделать новую водичку для очищения и увлажнения воздуха, особенно весной и летом, а лучше 10-14 дней подряд. Проходят даже самые тяжелые приступы.

Ни в коем случае не принимать пихтовое масло, а только парить ноги с веточками пихты, березы, можжевельника, травы мяты.

Использованы материалы из газеты «Лечебные письма», Интернета.

...КА «ЛН» +



Поздравляю врача-терапевта Веру Павловну КАРДАПОЛЬЦЕВУ с Днем 8 Марта!
Желаю Вам крепкого здоровья, счастья, успехов в Вашем благородном труде. **М. КАСЕНОВ.**

Хотим поблагодарить за хорошую работу дворника дома 5 третьего микрорайона Щербинину Людмилу Николаевну, которая находится на работе в любую погоду и в любое время дня. Очень добрая, отзывчивая женщина. Хотим поздравить ее с праздником 8 Марта, пожелать ей всех земных благ. **Жители 5 дома третьего микрорайона.**

...МЕНЯЮ

● 3-комн. кв. на две 1-комн. кв. + ● 3-комн. кв. ул. пл. (1 эт., очень ● 4-комн. кв. ул. пл. (7-9, 5 эт., 77,2 кв. м, теплая, ухоженная,

Рост этой гибельной напасти, возможно, кроется в смысле жизни. Факт: многие лета человек боролся за еду. Только в 19 веке причиной войн стала политика, а до этого - еда. Сейчас в мире еды достаточны, за нее не надо бороться, не надо рыскать по лесам и полям, размахивать шпагами, двигать пушки, переносить другие тяжести. Сиди себе в офисе, нажимай кнопки и получишь еду. Но в мире есть Высший порядок, который предписывает движение во имя еды. Если этот порядок нарушается, то приходят беды в виде диабета и иного дисбаланса в организме.

Диабет занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. И ряды диабетиков продолжают расти.

Этот диабет еще тот тип...

Что же делать современному человеку, когда нет необходимости добывать еду в поте лица? Возможно, стоит пересмотреть свои взгляды на привычное, рутинное. А то что же получается: торжество ли, похороны - все связано с обильным застольем. Впечатление такое, что люди боятся остаться без еды и питаются впрок. В мире идет борьба с курением (что замечательно), но все чаще вместо "давай закурим" звучит: "Может, поужинаем вместе?" Выходит, мы ничего другого придумать не можем, кроме еды, чтобы выразить радость или печаль?

Вроде бы, чего тут тревожиться: ну едят люди и пусть едят. Но дело в том, что переедание сокращает жизнь, приносит болезни, а с ними и озабоченность в обществе по поводу огромных затрат на лекарства. К примеру, для лечения того же диабета. Сахарный диабет - масштабная проблема. Каждые 15 лет ожидается двукратное увеличение числа больных. Диабет ведет к инфаркту, слепоте, гангрене и, как следствие, ампутации конечностей.

Диабет бывает двух типов - сахарный, когда нарушен обмен веществ вследствие недостаточного образования собственного инсулина, диабет второго типа способствует нарушению действия инсулина на ткани. Инсулин вырабатывается в поджелудочной железе, которая играет важную роль в переработке жиров, углеводов, белков.

НАУКА ДОЛГОЛЕТИЯ

Что же происходит при диабете? 60 процентов больных страдает от ожирения. Подсчитано, что 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км (!) дополнительных кровеносных капилляров. Сердцу приходится выдерживать дополнительную колоссальную нагрузку. Оно тратит запасы энергии, рассчитанные на многие годы. И уже в молодые годы тучный человек задыхается даже от самой малой нагрузки. При всем еще и сужаются артерии сердца.

И что - вообще ничего не есть? Есть можно все, но современный человек не может обойтись без разумного подхода к вопросам питания. Нельзя игнорировать такое понятие, как сбалансированность питания по белкам, жирам, витаминам и т. д., нужно уметь подсчитывать калорийность пищи. Ведь наука о питании - наука долголетия.

Избыточный вес определяется таким образом: надо вычислить индекс массы тела: разделить свой вес в килограммах на квадрат роста в метрах. К примеру, ваш вес 90 кг, рост 170 см = 1,7 м х 2 = 3,4; 90:3,4 = 26,5. Если получившиеся число больше 25 (а в нашем примере оно больше), то вы страдаете избыточным весом, а если больше 30 - ожирением.

Существует миф о том, что бороться с лишним весом бесполезно, потому что виновата наследственность. Все дело в том, что избыточный вес - многофакторное заболевание, в которое делают свой вклад и генетические, и гормональные, и неврологические, и психологические причины. Статистика свидетельствует, что главная причина - переедание.

Распространено мнение, что поправляются в основном от хлеба, сахара и избытка жидкости, а худеют от мяса и водки. Сравним: 1 г жира содержит 9 ккал, 1 г алкоголя - 7 ккал, 1 г углеводов - 4, 1 г белков - 4 ккал. Так что, по убеждению медиков, главная причина избыточного веса - лишнее потребление жиров.

Из-за нарушения процессов в организме полных людей им трудно контролировать потребление пищи - организм не подает вовремя сигнал о насыщении, и съедается больше, чем нужно организму. Есть простой "фокус" - класть на тарелку меньше еды, чем обычно или же дольше пережевывать пищу, удлиняя процесс еды. Специалисты считают, что формула успеха - снижение количества потребляемых жиров на 30 процентов плюс хорошая физическая нагрузка.

Теперь о разного рода сжигателях жиров. В большинстве случаев достижение идеального веса нереально - похудев за месяц, можно набрать исходные килограммы за два. А вред здоровью нанесен серьезный. Эффективнее медленное уменьшение массы тела на 5-10 процентов в год за счет изменения образа жизни, стиля питания. Дело в том, что при форсированном избавлении веса токсины, копившиеся годами (токсины живут в жировой ткани), резко поступают в кровь, что может вызвать серьезное отравление и сбой в функционировании органов. В общем, легко вкусно есть, да трудно жир плавить.

...териалы из газет "Наше дело", "Здоровая газета", ДЭ "Здоровый образ жизни".

Қалаймақан". 18.35 - "Жеті саз". 19.00 - "Мезгіл". 19.45 - "Қазақтың жаны". 20.00 - "Жалқы күй". 20.05 - "Үзеңгі жолдас". 20.45 - "Ән мен әнші". 21.20 - Х. ф. "Танцуй, танцуй".

Первый канал Евразия. 8.00 - Новости. 8.10 - М. с. "Джеки Чан". 8.35 - М. с. "Джуманджи". 9.00 - Сериал "Сыщики". 9.55 - "Дачники". 10.40 - "Пока все дома". 11.20 - Х. ф. "Кортик". 12.30 - "Superstar.kz-2". 13.20 - "Борьба за выживание". 14.15 - "Слава за минуту". 14.55 - Х. ф. "Жизнь Клима Самгина". 15.55 - Док. детектив. 16.20 - Сериал "Империя Нобл-Хаус". 17.10 - Сериал "Сыщики". 18.00 - "Запретная зона". 18.55 - Х. ф. "День расплаты". 21.00 - "Времена". 21.55 - Х. ф. "Всадник на дороге". 23.30 - Х. ф. "Я родом из детства".

За изменения в программах ответственность несут телекомпании.

ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ...

По горизонтали: 1. Джоггинг. 4. Мистика. ... Штудирование. 10. Рукоделие. 12. Отруби. 13. Назойливость. 15. Лакейство. 17. Степень. 18. Ольга. 20. Обыватель. 21. Яйцо. 24. Уста. 26. Апчхи. 27. Единица. 28. Моллюск. 30. Ковчег. 32. Либретто. 34. Травоядное. 36. Сенат. 38. Отместка. 40. Итальянка. 41. Альфа. 42. Доброхот. 43. Встреча. 47. Омск. 49. Бельгия. 51. Стража. 52. Рай. 53. Улей. 55. Поражение. 57. Жерло. 58. Батман. 60. Запад. 62. Папа. 64. Харчо. 65. Понятие. 66. Действительность.

По вертикали: 1. Душевность. 2. Гадость. 3. Говорильня. 4. Манок. 5. Съезд. 6. Антрекот. 8. Клятва. 9. Вуаль. 11. Одеяло. 12. Отупение. 13. Нагота. 14. Забывчивость. 16. Паритет. 17. Следствие. 18. Оцелот. 19. Гнус. 22. Салфетка. 23. Масло. 25. Склонение. 28. Моралист. 29. Юность. 30. Контактер. 31. Грот. 33. Иерархия. 35. Декабрь. 37. Фарватер. 38. Оазис. 39. Сидней. 44. Ружье. 45. Амбре. 46. Бойкот. 48. Кузина. 49. Береза. 50. Гражданин. 54. Христос. 55. Постель. 56. Обиход. 59. Апорт. 61. Пепел. 63. Пари.

1. Вещевой рынок. 2. Легкая двухколесная повозка с откидным верхом. 3. Актриса, исполняющая роли без слов, участница массовых сцен. 4. Лонжа для гимнаста. 5. Сплошной шов на поверхности сшиваемых кусков ткани. 6. Трава, растущая по сырым местам. 7. Кофеварка. 8. Складка на животе кенгурихи. 9. Левый приток Иртыша. 10. Сверхзвуковой пассажирский самолет. 11. Преемник. 12. Полупродукт. 13. Бабочка, вредитель деревьев. 14. Узел электрической машины. 15. Украинские гусли. 16. Кастрированный жеребец. 17. Птица, родственница скворца. 18. Накладка на лицо. 19. Помогают землянике размножаться. 20. Мрак. 21. Редкая, невиданная в этих краях вещица. 22. Специалист по подрывной деятельности. 23. Шероховатость на гладкой поверхности. 24. Пассажиры самолета, захваченного террористами. 25. Украшение на шею из монет, камней или бус. 26. Бандитский нож. 27. Порода собаки. 28. Важенка, львица или гусыня. 29. Упаковка из бумаги для стирального порошка. 30. Татуировка.

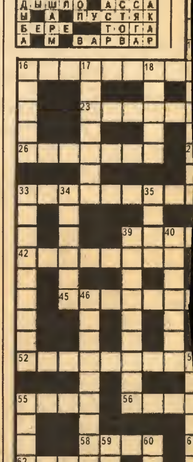


ОТВЕТЫ НА "ГЕКСАГРАММУ", ОПУБЛИКОВАННУЮ В №38 ОТ 16. 09. 2004 Г.

С
Б О Е Ц
А Р
Л Р Е П
Г

П
М И Р Г
А У
Ф А Р Т
Т

К
Ф Р О К
У Р
П А У Т
Г



● СОВЕТ ЧИТАТЕЛЯ

Елка плюс вода — и никакого гриппа

НА ДНЯХ моей бабушке Екатерине Егоренковой из города Братска исполнилось 90 лет. С детства она не признает таблеток, уколов и больниц. И если ей случится заболеть, что бывает крайне редко, лечится она только народными средствами. Баба Катя очень любит в каждом письме к своим дочкам, внукам, правнукам (а пишет она до сих пор без очков) давать советы, как лечить ту или иную болезнь. Вот один из таких советов, адресованный лично мне: "Никакой грипп и никакое простудное заболевание тебе не будут страшны, если во время их вспышки будешь применять метод "глоток воды", который был известен в старину в иркутских деревнях. Нужно ежедневно выпивать через каждые 20—30 минут 3—4 глотка обычной горячей воды (примерно 1—2 литра в день). Но лучше, если вода будет хвойной (то есть настоянной на хвое). Это в основном профилактическая мера. А если уж заболела, пей воду с утра до вечера и лечись травами — ромашкой, мать-и-мачехой". Так что не спешите после праздника сразу выбрасывать елку, ведь хвоя ее сгодится вам в качестве лекарства.

P. S. По прогнозам медиков во второй половине января — начале февраля возможна вторая волна гриппа.

Людмила МЕЛЕХОВА,
Павлодар

ЛЕЧЕНИЕ СЛУХА

● 20 граммов травы череды трехраздельной, 20 граммов цветков календулы лекарственной, 10 граммов травы тысячелистника обыкновенного, 10 граммов корней солодки голой, 15 граммов листьев эвкалипта прутьевидного.

1 чайную ложку сбора заварить 1 стаканом крутого кипятка, настоять полчаса. Пить по 70 мл 3 раза в сутки в теплом виде. Курс - 1 месяц.

● 10 граммов корней дягиля лекарственного заварить 0,5 л крутого кипятка, варить на водяной бане полчаса, настоять 12 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в сутки.

● 20 граммов травы укропа огородного заварить 0,5 л крутого кипятка, настоять полчаса. Пить по 100 мл 3 раза в сутки за полчаса до приема пищи при шуме в ушах. Курс - 6-8 недель.

● 20 граммов листьев мелиссы лекарственной смешать с 100 мл водки. Настоять в темном месте 3 дня. Смоченные настойкой ватные тампоны закладывать в больное ухо перед сном при болях в ухе на фоне простуды или начинающемся отите.

● Аптечная настойка лимонника китайского, женьшеня или радиолы розовой - по 20-30 капель 2-3 раза в сутки за полчаса до приема пищи. Курс лечения - 15-20 дней, повторять лечение 1 раз в 3 месяца. Предотвращает развитие тугоухости, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Не применять лицам, страдающим гипертонической болезнью и стенокардией.

● Длительный насморк может вызвать отит, чтобы избежать этого, закапывать в нос сок каланхоэ перистого или свежий сок красной свеклы 2-3 раза в сутки по 3-4 капли в каждый носовой проход.

ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

● По возможности включайте в пищевой рацион листья одуванчика (собранные до цветения).

● Старинный рецепт: черную редьку натереть на терке, выжать сок (можно через марлю), смешать его с медом (1 л сока на 300 г меда). Пить по 2 ст. л. перед едой (и обязательно перед сном).

● Выпивать ежедневно 2-3 стакана настоя плодов шиповника.

● Почаще (лучше вместо воды) пить отвар осиновой коры (2 ст. л. измельченного сырья на 1 л воды).

● Один-два раза в неделю проводить разгрузочные дни. В день разгрузки съедать 1-1,5 кг арбуза (мякоти). Другой пищи не употреблять.

● Смешать в равной пропорции листья земляники лесной, траву крапивы двудомной, листья брусники, цветки василька синего, семена льна посевного, листья мать-и-мачехи, траву вероники лекарственной.

8 граммов сбора заварить в термосе 400 мл крутого кипятка, настоять 7 часов, процедить. Пить в теплом виде по 100 мл 4 раза в сутки после приема пищи. Курс - 30 дней, повторить 4 курса с перерывами в 1 месяц.

● Смешать в равной пропорции траву спорыша, плоды можжевельника обыкновенного, корневище солодки, листья толокнянки обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, листья шалфея лекарственного, траву яснотки белой, солому овса посевного.

10 граммов сбора залить 300 мл воды, настоять 4 часа, довести до кипения, варить на водяной бане 12 минут, настоять в тепле один час, процедить. Пить в теплом виде по 100 мл 4 раза в сутки через полчаса после приема пищи.

● Смешать в равной пропорции листья брусники, траву лапчатки гусиной, листья грушанки круглолистной, корень петрушки кудрявой.

12 граммов сбора заварить в термосе 500 мл крутого кипятка, настоять 8 часов, процедить. Пить в теплом виде по 120 мл 4 раза в сутки после приема пищи в течение 6 недель.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Варианты.
8-12.
...ноэтажный коттедж в п. Ок...ском (3-комн., 76 кв. м, ...пение, вода, канализация ...рализованы, кап. гараж, ...еб, сарай, баня, тел., спутн. ...ад, огород 10 сот., жел. ...к под «Газель») на четы...трехкомн. кв. или на двух- и ...комн. кв. ул. пл. в городе.
...20-58,
...6-47.

КУПИМ

● 1-комн. кв. за 800 т. т. наличными (до 4 эт.).
Т. 3-42-65.

● 1-комн. кв. ул. пл. за 1,3 млн. т.
Т.: 3-08-05, 8-777-635-86-44.

● одно-, двухкомн. кв. в рассрочку (25 т. т. в месяц).
Т.: 2-02-33, 8-777-627-02-93.

● 2-комн. кв. ул. пл. (2-3 эт., 2 млн. т., наличный расчет).
Т.: 3-67-50, 8-777-619-00-15.

40-50 т. т., оформление нотариально).
Т.: 8-701-233-53-38, 3-12-65.

● трех-, четырехкомн. кв. в 5 мкр. (в любом состоянии).
Т. 4-07-79.

● радиодетали КМ-3, 4, 5, 6, транзисторы, микросхемы, разъемы, реахорды и др.; генераторные лампы ГУ, ГМИ, ГК и др.
Т.: 8-777-145-45-00, 8 (714-31) 7-22-62.

рубероид.
Т.: 3-85-05, 8-777-268-72-18.

● золото любое, серебро монетное, контакты, ордена, медали, монеты.
Т.: 3-19-87, после 20 ч., 8-705-157-38-19.

● пряжу для машинного вязания.
Т. 5-03-80.

● бусы янтарные (не шлифованные).
А.: 6-44-19, т. 3-21-66.

...и объявления
...кой нови"
...улыбнется удача!
...О ОБЪЯВЛЕНИЯ

...ться:

...ются только купоны,
...их 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

___
___
___
___
___
___

(35) **Обращаться:**

Адрес:___

___

Тел.___

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**

3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.

4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Адели" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), «Визит» (3 мкр.), "Дионис" (4 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Дан" (6 мкр.), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

23. 07. 2009 г.

ДОЛГОЛЕТ

ДЕТСКИЙ РАХИТ

Рахит - общее заболевание всего организма с нарушением обмена веществ, в основном обмена кальция и фосфора. Болеют рахитом преимущественно дети первые 2-3 года жизни, но он может встречаться и в более позднем возрасте, особенно в периоды усиленного роста ребенка. Основной причиной рахита является нехватка витамина D. Даже легкие формы рахита снижают сопротивляемость организма ребенка, ведут к частым простудным заболеваниям. Пневмонии у детей, больных рахитом, имеют затяжное течение. Рахит часто сопровождается дистрофией, анемией.

Симптомы

На ранних стадиях заболевания ребенок становится раздражительным, капризным. Появляется потливость, особенно во время кормления и сна. Пот липкий, с неприятным запахом. Ребенок трется головой о подушку, и волосы на затылке выпадают. С развитием болезни размягчаются кости черепа, голова приобретает квадратную форму, замедляется прорезывание зубов, нарушается прикус, кости грудной клетки становятся мягкими, грудная клетка деформируется. В тяжелых случаях может появиться горб.

Традиционные методы лечения

Назначают витамин D, ультрафиолетовое облучение, лечебный массаж, лечебную гимнастику. Большое внимание уделяется питанию и режиму дня ребенка.

Общие рекомендации

✔ Как можно больше бывать на свежем воздухе.

✔ Принимать солечные ванны.

✔ Ежедневно в течение 1 месяца давать ребенку рыбий жир. После 15-дневного перерыва повторить курс.

✔ В рационе ребенка, больного рахитом, должны быть молоко, яичные желтки, протертая печень, рыба (особенно тунец, лосось).

Нетрадиционные и народные методы лечения

✔ Залить 2 столовые ложки травы череды 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Давать ребенку по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

✔ Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 0,3 стакана 3-4 раза в день.

✔ Залить 15 г травы мяты перечной 100 мл спирта, настоять, процедить. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день.

✔ Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

✔ Смешать по 150 г корня аира болотного и корня крапивы, залить смесь 10 л крутого кипятка, греть на медленном огне 10 минут, настоять 50 минут, процедить и использовать для ванн.

✔ Взять 400 г травы череды трехраздельной и 100 г цветков тысячелистника обыкновенного, заварить смесь 10 л кипятка. Поставить на медленный огонь и греть в течение 5 минут. Настоять 50 минут, процедить. Приготовить в ванне теплую воду, смешать ее с отваром и купать ребенка.



ЧАГА

Чага или березовый гриб представляет собой наросты на березах. Такие наросты появляются на месте отломленных сучков, солнечных ожогов, трещин. Гриб имеет неправильные очертания, в длину достигает 30-40 см, в толщину 10-15 см. Верхняя поверхность наростов черная и растрескавшаяся, а внутренняя - твердая, темно-коричневая, деревянистая, со светлыми прожилками. Иногда на поверхности грибов сохраняются остатки бересты. Березовый гриб следует отличать от другого гриба - ложного трутовика, который также растет на березе, но имеет копытообразную форму, бархатистую поверхность и с лечебной целью не применяется.

Береза, с которой срезают чагу, должна быть не моложе 10 лет, но и не старше 50. Высушенную чагу хранят в темном сухом месте. При таких условиях хранения чага не теряет лечебных свойств в течение двух лет.

Отвар гриба снижает артериальное давление, венозное давление, пульс. Препараты чаги обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, слабительным действием, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Чага оказывает сахаропонижающее действие на кровь. Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5-3 часа после приема отвара чаги внутрь. Отмечено, что сахаропонижающий эффект дает отвар из внутренней части гриба, отвар из коры гриба этим свойством не обладает.

Внимание! У некоторых людей при длительном применении чаги наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, которая, как правило, быстро исчезает после окончания лечения.

Лечение препаратами из чаги нельзя совмещать с приемом пенициллина, который сводит к нулю весь эффект от этого замечательного гриба. Также не рекомендуется делать внутривенное вливание глюкозы.

Во время лечения предпочтительно ограничить свое питание растительными продуктами, легкой пищей. Следует ограничить прием мяса и жиров, исключить консервы, копчености, острые приправы.

Препараты из чаги противопоказаны больным хроническим колитом и дизентерией.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

● Чагу залить кипяченой водой (50°С) и настаивать 4 часа. Размоченные куски пропустить через мясорубку или растереть на терке. На каждую часть измельченной чаги добавить 5 частей кипяченой воды (50°С) и настаивать двое суток при комнатной температуре. Затем жидкость слить и отжать через многослойную марлю. Добавить воду, в которой чага настаивалась. Принимать настой по 3 стакана в сутки перед едой. Если очаг опухоли находится в кишечнике, то следует дополнительно делать на ночь и рано утром теплые микроклизмы из настоя чаги (1/2-1 стакан). Курс лечения - 3-5 месяцев с перерывами в 7-10 дней.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

● Взять 2 части измельченной чаги, 1 часть омелы белой, 1 часть цветков боярышника кроваво-красного, затем 1-2 ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь настаиваться. Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

ОПУХОЛЬ ГОРТАНИ

● Развести 40 г экстракта чаги (аптекарский препарат) в 1 стакане воды и полоскать горло по 5-6 минут ежедневно в течение 10 дней.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

● Взять в равных частях порошок чаги, цветки ромашки, траву и цветки зверобоя, березовые почки. Пропустить 400 г смеси через мясорубку, положить в кастрюлю, перемешать. Залить 1 столовую ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Налить 1 стакан настоя, растворить в нем 1 чайную ложку меда и выпить после ужина. Утром выпить настой в таком же количестве. Так принимать ежедневно, пока не кончится смесь.

РАК ЖЕЛУДКА

● Взять по 1 столовой ложке измельченных чаги и корневищ горца змеиного. Приготовить настой: 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипяченой воды. Температура воды не должна превышать 50°С. Настаивать в течение ночи, утром процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ПОЛИПЫ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

● Взять 2 чайные ложки препарата «Бефунгин» (аптекарский препарат - полугустой экстракт чаги, к которому добавлены соли кобальта), развести в 150 мл теплой кипяченой воды и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 3-5 месяцев с перерывами в 7-10 дней.

● Приготовить настойку на 70-процентном этиловом спирте в соотношении 1:10. Принимать внутрь следует по 20 капель, разведенных в 1/2 стакана кипяченой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день.

● Взять измельченную чагу, траву тысячелистника, траву зверобоя в равных частях и 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ХОЛЕЦИСТИТ

● Взять в равных частях порошок чаги, траву лапчатки гусиной, траву чистотела, листья мелиссы, перемешать все части сбора. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать, процедить. Пить горячим по 1-2 стакана в день.

ЦИСТИТ

● Взять 1,5 части измельченной чаги, 2 части корней чернобыльника, 1,5 части цветков бессмертника песчаного и с вечера залить 4 столовые ложки сбора в термосе 4 стаканами кипятка. Утром процедить, 3 стакана разделить на 4 приема и принимать за 1 час до еды. Использовать 1 стакан настоя для компресса на область мочевого пузыря.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

...ПКУЧКА «ЛН»...

Нашедшего военный билет на имя Шишкова А. Н. прошу вернуть за вознаграждение.
Т. 5-08-14.

Нашедшего военный билет НС №4792718 на имя Аронова Ю. З. прошу вернуть за вознаграждение. **Т. 4-09-47.**

Нашедшего вое... военный билет на и... шева П. А. прошу ве... вознаграждение. Т. 4...

...3-комн. кв. на 2-комн. кв. в Костанае или на 1-комн. кв. ...л. пл.
...8-777-25-64-978.

...3-комн. кв. (2 эт., 56,5 кв. м, все ...ть) на 1-комн. кв. с доплатой ...ли продам.
...: 1-15-48, ...3-26-48.

...3-комн. кв. (3 эт., все счетчики, ...плая, сухая, центр, ухоженная) ... двух- и однокомн. кв. или на ...е 1-комн. кв. в городах Челя...инской области Пласт, Южно...ральск, Златоуст, Коркино.
...: 2-22-42.

● 3-комн. кв. (58,4 кв. м, 3 эт., ...еплая, неугловая, все счетчики, ...ж/д, балкон застеклен) на ...-комн. кв. или на две 1-комн. кв. ... доплатой (1 мкр., 5 эт. не пред...лагать).
...А.: 3-6-11, т. 3-22-02.

● 3-комн. кв. (3-20, 5 эт.) на ...-комн. кв. с доплатой в 3 мкр. (дома 15-20) или продам.
...3-84-24.

● 3-комн. кв. (окна - пластик, ж/д) меняю на двух- и одно...комн. кв. или продам (2,7 млн. т., ...мкр. не предлагать).
...: 4-18-4, ...: 5-05-12, 4-05-51.

...3-комн. кв. на 2-комн. кв. с доплатой (1, 2 мкр., 1, 4, 5 эт. не предлагать).
...8-777-672-42-01.

...3-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. ... ул. пл. и 1-комн. кв., варианты. ...ли продам.
...: 4-19-53, т. 3-66-41.

...3-комн. кв. ул. пл. (4-19, 5 эт.) ... 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой ...ли на 1-комн. кв. (1, 2 мкр. и 5, 9 ... не предлагать).
...8-702-215-10-20.

...3-комн. кв. ул. пл. (балкон ...стеклен, спутн. ТВ, тел., кухня, ...нна - кафель по периметру, кап. ...емонт не требуется) на 2-комн. ... ул. пл. с доплатой (11 и 1«а» ...кр. не предлагать).
...: 5-20-1, т. 3-98-47.

...3-комн. кв. ул. пл. (5 эт., сол...ечная, счетчики на воду, газ, ...кухня, ванная - кафель, спутн. ТВ) ... 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв.
...: 6-18-9, т. 3-96-66.

...3-комн. кв. (6-49, 1 эт., решет...и, ж/д, трубы, сантехника но...ая, все счетчики) на 2-комн. кв. ... небольшой доплатой.
...3-01-25.

● 3-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. + 1-комн. кв., или на две полуторки, или на 2-комн. кв. с доплатой. Варианты.
Т.: 3-30-29, 3-29-10.

● 3-комн. кв. ул. пл. (тел., спутн. ТВ, счетчики на г/х воду, лоджия застеклена) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой.
Т. 3-95-48.

● 3-комн. кв. ул. пл. в г. Павлодаре 5/5 (лоджия 6 м, застеклена) на квартиру в г. Лисаковске или продам. Цена договорная.
Т.: 8-701-233-53-38, 3-12-65.

● 3-комн. кв. в п. Набережном (Тарановский район) на 2-комн. кв. в Лисаковске.
Т. 3-94-35.

● 4-комн. кв. (2 эт., счетчики, ж/д, балкон застеклен, теплая, сухая) на двух- и однокомн. кв.
Т. 3-39-16, после 18 ч.

● 4-комн. кв. ул. пл. (1«а»-70, 4 эт., две лоджии, счетчики, ж/д, тел., спутн. ТВ) на две 1-комн. кв. или на 2-комн. кв., или продам. Варианты.
Т. 3-66-51.

● 4-комн. кв. ул. пл. (счетчики на г/х воду, газ, тел., спутн. ТВ) на двух- и однокомн. кв., или на две 1-комн. кв., или на 2-комн. кв. с доплатой.
А.: 3-8-128, т. 3-97-93, в любое время.

● 4-комн. кв. ул. пл. (есть все, 4 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или продам. Варианты.
А.: 6«а»-1-28, т. 3-07-79.

● дом на две квартиры в городе. Варианты.
А.: п. Октябрьский, ул. Горького, д. 8«а», кв. 1, т. 5-02-73, после 18 ч.

● дом (все постройки, сад, огород, баня, рядом речка, все кирпичное) на 1-комн. кв. в Лисаковске.
А.: п. Ново-Ильиновка, ул. Кирова, д. 104, т. 8 (714-36) 2-52-61.

● «Мерседес Бенц 190D» (дизель, 1992 г. вып.) на квартиру с доплатой.
Т.: 4-09-84, 8-777-286-70-62.

● «Фольксваген Т-4 мультивен» (1993 г. вып., из Германии) на 1-комн. кв. или продам. Варианты.
Т. 8-777-584-90-68.

Требуется сиделка для пожилой женщины.
Т. 3-88-28.

СНИМУ

● 2-комн. кв. или 3-комн. кв. (в 5, 6, 7 мкр., можно с мебелью, тел., 15 т. т. + ком. услуги). Порядок и оплату гарантируем (семья).
Т.: 3-74-67, 8-777-280-36-36, 8-705-988-78-78.

● гараж с погребом.
Т. 3-64-04, после 20 ч.

● к... семь...
Т.: 3...

● 1... посл...
Т.: 3...

● 1... доп...
Т. 8-...

● 1... аре...
А.: 7...

● 2-...
Т.: 3...

● 2-... дли...
Т.: 8... 3-19...

● 2...
Т. 4-...

● 2...
Т. 3-...

● 3...
Т. 4-...

● д... сро...
Т. 8-...

● г...
Т.: 8...

27 июля 2009 г. в 19.00 в помещении школы-гимназии состоится собрание КСП 5 и 7 микрорайонов.

Повестка дня:

1. Установка общедомовых приборов учета тепловой энергии.
2. Повышение эксплуатационных расходов.
3. Переизбрание членов правления.

Правление КСП.

ТОО «БАТАЛИНСКОЕ» ТРЕБУЮТСЯ механизаторы, водители, комбайнеры на уборку урожая.
Обращаться по адресу: с. Жалтырколь, Денисовский район, Костанайская область.
Т.: 8 (714-34) 93-3-18, 93-3-31, 8-777-299-87-12.

КУПЛЮ

● **срочно** одно-, двух-, трехкомн. кв. (1 мкр. и 5 эт. не предлагать).
Т. 8-701-503-40-50.

● **срочно** 1-комн. кв. за 1 млн. т. (расчет сразу, 5 эт., 1 мкр. и малосемейку не предлагать).
Т. 3-36-89, в любое время.

● 2-комн. кв. в рассрочку на 1-2 месяца (нотариально). Варианты.
Т. 8-777-442-88-28.

● 2-комн. кв. в р... (20 т. т. в месяц).
Т.: 2-02-33, 8-777-6...

● фляги, велс... нов. костюм сва... х/б костюм, тис... шие, мотоплуг.
А.: 2-18-66, т. 3-78...

● любые металло... ции для разбора на...
Т.: 3-84-60, 8-705-6...

● дачные домик... бор, нерабочие ... двигатели от ст... (250 т./шт.).
Т. 8-702-114-89-10...

...ления
...”
...ся удача!
...ЛЕНИЯ

...ко купоны,
...ов газеты.

Размещайте свои объявления в “Лисаковской нови” и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

(30) **Обращаться:**

Адрес: ____________

Тел. ____________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления в “Лисаковской нови” и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

(30) **Обращаться:**

Адрес: ____________

Тел. ____________

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. З... рес или ...
ВН... вырезан...
2. К... ненные ...
3. С... принима...
4. М... ящик: м... мкр.), к... лии” (2 ... “Диони... (6 мкр.,... тан” (6 ... меда”), ...
Они...

5. Н... ческие ... соболе... ментов ...

ПРИ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Этим средством хорошо пользоваться летом, когда растет лопух.

На ночь растереть ноги мазью Вишневского, обернуть листьями лопуха, надеть чулки. Так можно ходить 3 дня. Затем все снять, вымыть ноги и повторить процедуру. Повторять лечение в течение всего летнего периода с небольшими перерывами.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ КАТАРАКТЫ



Три свежих яйца от домашних куриц темного окраса подержать в течение двух дней в тепле кухни. Третий день - тщательно промыть яйца и поставить варить на медленном огне в течение часа. Потом обеспечить остывание в той же воде. Снять скорлупу и разрезать на две половинки. Удалить желток. В каждую половинку добавить 1 чайную ложку майского меда. Все зто выложить на тарелку. В течение суток на поверхности яиц выделится влага. Собрать зту жидкость, процедить через марлевую тряпочку и слить в бутылку темного стекла. Храните полученный раствор в холодильнике. На следующий день средство будет готово. Перед применением утром и вечером побрызгайте чистой холодной водой в глаза около 20 раз. После этого закапайте в каждый глаз по 2 капли раствора. Лекарства в данных пропорциях хватит на месяц. Люди, проходившие лечение по данному курсу, смогли избавиться от болезни.

Нашедшего приписное свидетельство на имя Малицкого Д. Ю. прошу вернуть за вознаграждение. **Т. 4-03-69.**

Утерянный Устав ТОО «Довлан», зарегистрированный в Управлении юстиции Костанайской

выданное 06. 02. 2002 г. МВД РК на имя Нестерова В. П., считать недействительным.

* свидетельство ИП серии КС №007597, выданное 22. 12. 1999 г. Налоговым комитетом по г. Лисаковску на имя Пузанова А. М., считать недействительным.

* договор дарения №398, выданный 29. 06. 1994 г., на дом, расположенный по адресу п. Октябрьский, ул. Уральская, д. 64«а», на имя Ворошниной Любови Викторовны, считать недействительным.

* приписное свидетельство №631, выданное в 2003 г. Лисаковским ГВК на имя Малицкого Д. Ю., считать недействительным.

НАСТОЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Необычное средство при гипертонии: почистите свежую рыбу, залейте одну чайную ложку чешуи стаканом холодной кипяченой воды. Отожмите и добавьте половину чайной ложки лимонного сока и оставьте настаиваться на ночь. Затем процедите и выпейте.

ЛУКОВЫЙ НАСТОЙ ПРИ ДИАБЕТЕ

При сахарном диабете поможет простое народное средство на основе обыкновенного лука. Нужно мелко нарезать три небольших луковицы. Добавить стакан теплой кипяченой воды. Выдержать семь часов и процедить. Пить настой надо по 100 мл три раза в день перед едой.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Простое народное средство, которое поможет избавиться от неприятного запаха изо рта. Измельчите вместе с корой несколько веточек рябины. Три столовых ложки смеси положите в эмалированную кастрюлю и залейте тремя стаканами холодной воды. Поставьте на медленный огонь, накройте крышкой и варите после закипания полчаса. Дайте настояться 30 минут. Процедите. Выпейте весь отвар в течение дня. Продолжайте лечение до тех пор, пока проблема не исчезнет.

ОСИНА ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

Почки осины - весьма полезное средство для профилактики простатита и аденомы простаты, снятия болезненных симптомов во время обострений. Регулярное употребление осиновых почек наряду с приемом таких натуральных ферментов как перга и пыльца позволяет практически забыть о существовании подобных заболеваний (нельзя утверждать, что полностью можно вылечить таким образом простатит, хотя длительные многолетние ремиссии не редкость). Также почки осины эффективны при комплексном лечении цистита.

Настой. 2 ст. л. измельченных почек залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите и долейте настой кипяченой водой до объема стакана. Принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Можно поступить проще: 6 столовых ложек залить литром кипятка на ночь в термос. И отцеженный настой пить по 1/2-1/3 стакана три раза в день. Помогает при цистите, недержании мочи, подагре, а также гипертрофии и опухоли простаты. Содержимое термоса - на двое суток.

Спиртовая настойка. Заливают водкой или спиртом в соотношении 1:10. Настаивают минимум 3 недели. Затем пьют по 30 капель 3 раза в день. Помогает также при заболевании печени, гастритах, туберкулезе легких.

Отвар для спринцевания, полоскания, ванночек. На литр воды 3 столовых ложки почек. Кипятить 30 минут, остудить. Хранить не более суток.

Мазь. Лечит геморройные шишки и ожоги. Можно использовать в качестве основы сало либо растительное масло. Идеальный вариант - оливковое. Можно использовать обычное подсолнечное, но очищенное, дезодорированное. Две-три столовых ложек измельченных почек залить 100 мл масла. Настаивать минимум месяц.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

онеров ТОО «Оркен»
здравляет юбиляров,
шихся в октябре:
. И., ГОГОЛЬ Н. И.,
БРАК А. А.,
СКАЧЕВУ Н. В.,
КОЛЕННЫХ Р. И.,
РШОВУ А. Е.

ного
кала,
вина
жденья
здравляем,
частья
добра!

ов ТОО «Оркен»
оздравляет
ОВЫХ
айловича
ксандровну
свадьбой!
ся, как лавина,
житом тужить.
только половина,
та лет дожить!

Городской совет ветеранов войны и труда поздравляет с днем рождения Горшкова Г. Ф., Ержанова С. Е. и Кладько Н. Н.

Позвольте вас поздравить
с днем рождения!
И пожелать здоровья и тепла.
Чтоб согревала вас любовь
детей и внуков,
И чтобы жизнь вас
радовать
могла!

СНИМУ

- 1-комн. кв. (порядок, оплата). **Т.: 3-05-58, 8-777-221-36-68.**
- двух-, трехкомн. кв. на длительный срок (возможен выкуп в рассрочку). **Т. 4-08-98.**
- двух-, трехкомн. кв. на длительный срок с последующим выкупом. **Т.: 8-777-037-32-77, 8-777-638-26-14.**
- 3-комн. кв. на длительный срок (в 6 или 3 мкр., предоплата). **Т. 8-701-409-33-68.**
- гараж. **Т.: 3-08-15, 8-705-411-07-45.**
- гараж. **Т. 8-705-668-55-65.**

лняйте купоны четко, указывайте ад-
ефон.
АНИЕ! Принимаются только купоны,
е из последних 3 номеров газеты.
ы, нечетко заполненные или заполнен-
льно, **не публикуются.**
ные объявления в очередной номер
ся только в редакции.
, где ваши купоны можно опустить в
ины "Амина" (1 мкр.), «Сагдат» (1
ыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской
"Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.),
мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6
игрушек), "Дан" (6 мкр.), "Титан"
Олимп" (6 мкр., напротив "Стоме-
а" (11 мкр.).
**дут опубликованы по мере
ступления в редакцию.**
купонах не принимаются коммер-
бъявления, реклама, благодарности,
ования, объявления об утере доку-
т. п.

КАК БОРОТЬСЯ С ПАНКРЕАТИТОМ

Чтобы сохранить поджелудочную железу здоровой, следует поменьше нервничать, относиться к жизни с легким пофигизмом. Наорал начальник? Следует ему посочувствовать - у него стресс, и ему грозят различные болезни. Бедненький! На работе аврал? Все равно не спешите. Не зря древние греки говорили - «Тише едешь, дальше будешь». И, конечно, важно придерживаться правильного режима питания, не забывать о белковой пище, отварном мясе и рыбе, не поглощать вредные продукты, которые мы знаем наперечет и которые так и забираются сами в рот.

Чай, кофе пить можно, компоты и кисели нужно.

Панкреатит многие довольно успешно лечат народными средствами, которых существует довольно много.

Картофельный сок

Хорошо промыть две картофелины и пропустить через соковыжималку или через мясорубку, отжать сок через марлю. Весь сок выпить за полчаса до еды.

Курс лечения - 1 неделя. Сделать перерыв, при необходимости повторить курс лечения.

Барбарис при хроническом панкреатите

1 ст. л. измельченной коры барбариса обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и на медленном огне кипятить 20 минут, охладить, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Полынь горькая

1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения.

Траву полыни горькой используют в виде настоя или спиртовой настойки. 1 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения. Кипятить 5-7 минут, настаивать 40 минут, процедить, принимать по 1/4 ст. 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Осина при воспалении поджелудочной железы

200 г коры осины залить водой в эмалированной кастрюле на 2 пальца, кипятить 20 минут, перелить в термос и оставить на всю ночь. Процедить, принимать утром натощак за 1 час до еды и вечером перед сном по 1/4 ст. Курс лечения - 1 месяц.

Отвары и настои следует пить не только во время обострения болезни, а периодически - курсами, 1-2 раза в год в целях профилактики обострения.

посоветуйтесь с лечащим врачом.

● 3-комн. кв. ул. пл. (4-14, 69 кв. м, 2 эт.) на 2-комн. кв. в Костанае и 1-комн. кв. в Лисаковске.
Т. в Костанае: 26-09-46,
в Лисаковске: 3-04-46.

● 3-комн. кв. ул. пл. (2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варианты.
А.: 6-28-5,
т.: 4-17-90, 8-705-451-90-89.

● 3-комн. кв. ул. пл. (63 кв. м, 7-48) на две 1-комн. кв. или на 1-комн. кв. с доплатой.
Т. 3-49-18.

● 3-комн. кв. ул. пл. (11-18) на 2-комн. кв. или на 1-комн. кв. с доплатой или продам.
Т. 8-777-634-79-80.

● 4-комн. кв. (5 эт., угл., солн., ж/д, все счетчики, тел., спутн. ТВ) на двух- и одно-комн. кв., на две 1-комн. кв., на 2-комн. кв. с доплатой или продам. Варианты.
А.: 3-8-128,
т.: 3-97-93, в любое время,
8-777-037-50-77.

● 4-комн. кв. (4-1, 3 эт., есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варианты.
Т. 3-16-01.

● 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на 1-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. с доплатой. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18 ч.

● 4-комн. кв. ул. пл. (3-3, 8 эт., счетч. на г/х воду, газ, ж/д, неугл., 70 м², тел., нов. газплита, лоджия застеклена, ванная - кафель) на двух- и однокомн. кв. с небольшой доплатой или продам за 3,9 млн. т., торг.
Т. 8-702-215-10-30.

● 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. Варианты.
А.: 11-29-14, т. 2-27-01.

ЛЕЧЕНИЕ СВЕКЛОЙ

В ОТЛИЧИЕ от сегодняшнего засилья Кока-колы, на Руси огромным спросом всегда пользовался квас. Этот напиток готовили из разных продуктов. Ржаной, хлебный, клубничный... Чудодейственный **свекольный квас** не только утолит жажду, но и поможет от многих «болячек»!

Если свекла как отдельный продукт такая полезная, то свекольный квас - это целительный бальзам! Он полезен всем, особенно гипертоникам. Свекольный квас - как хороший дворник - чистит организм от шлаков. Почки освобождаются от камней, кишечник от гнилостных брожений, сосуды от закупорок, а печень от всего ненужного. И зачем покупать дорогие лекарства, если есть такой недорогой способ очищения организма?! А для этого надо совсем немного.

Берете свеклу, выбирайте цветом потемней, очищаете ее от кожуры и режете. Желательно порезать мелкими кусочками. Затем насыпаете порезанную свеклу в трехлитровую банку до половины и заливаете остуженной кипяченой водой до самого верха и ставите в прохладное место для брожения.

Прошло время и квас «забродил» - это сигнал для употребления. Процедив квас, поставьте его в холодильник. А когда вас будет мучить жажда, налейте себе в стакан красивый и полезный напиток и выпейте.

Продолжая тему, еще несколько рецептов.

Овощной настой. Берем трехлитровую банку и наполняем ее наполовину мелко порезанной свеклой и морковью. Воду, примерно 1,5 л, кипятим и остужаем. Заливаем овощи и ставим на 3 дня в прохладное место, но не в холодильник, для брожения. Затем сливаем, процеживаем и пьем утром по 30-50 г. Этот настой очищает организм, повышает гемоглобин, а значит, улучшает и самочувствие. Но не забывайте, что применение всех народных рецептов требует осторожности. Можете первоначально дозу приема уменьшить и проверить реакцию вашего организма.

Советуем использовать для очищения **Болотовские шарики.** Выжали сок из свеклы, остался жмых. Из него мы катаем шарики, размером с горошину или фасолину, и храним в холодильнике. Слишком много сразу делать не нужно. Надо рассчитать на 3-5 дней. В день съедаем по 1-3 ст. ложки таких шариков, не пережевывая, раза 2-3 перед едой.

Шарики - живая клетчатка, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Совет общественности
5 и 7 микрорайонов.

эт., ухо-
и одно-
ой доп-
нности.

4, 4 эт.,
вка) на
кв. без

ч.
(6-26) на
а ул. пл.)
ул. пл. +
м.

ул. пл.
,2 эт.) на
трех- и
омн. кв.
дам. Ва-

6«а»-1)
. кв., на
1-комн.
л. пл. +

ун Кос-
ное ото-
острой-
уалет в
на квар-

СДАМ 1-комн. квартиру.
Т. 3-94-92.

ПРОДАМ
магазин «Жан».
3-57-74.

И очень много жизни дней.
И пусть Вас позабудет горе,
И счастье будет пусть полней.
И радость пусть не оставляет,
И не уходит красота,
Удача пусть не изменяет,
И не иссякнет доброта.
Коллектив ПКСП 5, 7 микрорайонов.

УТЕРЯННЫЕ:

* удостоверение личности №016322876, выданное 16. 09. 2004 г. МВД РК на имя Слюсарь Ю. С., считать недействительным.

* удостоверение личности №015324334, выданное 20. 10. 2003 г. МВД РК на имя Елисовой Е. В., считать недействительным.

* удостоверение личности №004016492, выданное 19. 06. 1996 г. МВД РК на имя Чигвинцевой В. П., считать недействительным.

Свадебное агентство «Жар-жар»

● оформление зала, гелиевые шары
● шатры
● оформление машин
● изготовление пригласительных
● слайд-шоу
+7-777-442-46-39, +7-777-242-32-06.

СДАМ

● 2-комн. кв. на длительный срок (5 мкр., 5 эт., тел., ж/д, лоджия застеклена, частично меблир., 15 т. т. + ком. услуги). **Т.: 3-56-97, 3-13-35, 8-705-403-18-94.**
● гараж в «Рассвете». **Т. 3-23-41.**

Действующий бизнес (столовая, 52,6 кв. м, 4 мкр.). Возможно переоформление под любой бизнес.
Т.: 8-705-711-03-46, 8-714-2-54-15-83.

ТРЕБУЕТСЯ продавец на рынок «Махаббат».
Т.: 8-777-314-82-38, 3-77-10.

УТОЧНЕНИЕ:

В мемориале от 30. 10. 2008 года (№44), о дне памяти Павлишиной Елены Александровны последнюю строчку следует читать так:
Сын, мама, сестра, родные.

Нашедшего удостоверение личности на имя Дроздовой Т. К. прошу вернуть за вознаграждение.
А.: 6-12-76.

Нашедшего документы на имя Чигвинцевой В. П. прошу вернуть за вознаграждение.
Т. 3-18-65.

КУПЛЮ

● аккумуляторы (б/у), свинец, батареи, болты, гайки, шайбы, спецодежду, цемент, краску

● ордена, медали, воинские знаки отличия, ударников, значки, монеты царского и

...интерес масс с царским самодержавием. («Известия»).

СОВЕТЫ ВРАЧА

ОПАСНОСТЬ ОТРАВЛЕНИЯ

Хорошая домохозяйка много внимания уделяет приготовлению обедов, ужинов. Из мяса, рыбы, овощей, молочных продуктов можно приготовить при желании вкусные, питательные, разнообразные блюда. Но при этом домохозяйка не должна забывать об особой тщательности приготовления пищи. Незначительные погрешности могут привести к тяжелым последствиям — к пищевым отравлениям, в частности.

Это заболевания, вызванные употреблением пищи, зараженной микробами: салмонеллами, стафилококками, возбудителями ботулизма, стрептококками и многими другими. Несмотря на то, что зараженные продукты могут содержать огромное количество микробов и их токсинов (яды), вкус, цвет, запах продуктов остается неизменным. Различно течение пищевых отравлений. Одни из них протекают легко, другие заканчиваются трагически. Особенно тяжело пищевые отравления переносят дети. Основное место по распространенности среди пищевых отравлений занимают салмонеллы.

Салмонеллы находятся в молоке, мясе больных животных, в яйцах домашней птицы. Особенно опасны яйца водоплавающих. Заражение мяса здоровых животных может произойти при неправильной разделке туши, неправильном хранении, транспортировке. Салмонеллы попадают на продукты, когда в домашних условиях используют чашки, ножи, разделочные доски сначала для сырого мяса, а затем, без тщательной обработки, для готовых продуктов. Большую опасность представляют блюда, которые после разделки не подвергаются повторной тепловой обработке. Так, салмонеллы попав в холодец с разделочной доски находят в нем прекрасные условия для размножения.

Инкубационный период при пищевых отравлениях, вызванных салмонеллами, колеблется от 6 до 48 часов, но иногда затягивается до 3 дней. Заболевание начинается внезапно ознобом и повышением температуры. С самого начала отмечается тошнота, рвота, боли в животе, понос. Длится заболевание один—семь дней.

Пищевые отравления могут вызывать и токсичные **стафилококки**. Источником их служит человек, до 30 процентов людей являются носителями токсичного стафилококка в носоглотке. При чихании, кашле, разговоре микробы попадают на пищевые продукты. Особенно опасно, если человек занятый приготовлением пищи, имеет гнойнички на руках. Очень хорошо стафилококк размножается в молоке и молочных продуктах, в креме и кондитерских изделиях.

Инкубационный период при стафилококковых отравлениях очень короткий: от 30 минут до 6 часов. Болезнь развивается остро, характеризуется рвотой, болями в области желудка. Появляются симптомы интоксикации организма — слабость, головокружение, температура может быть нормальной или слегка повышенной. Несмотря на бурное течение болезни, выздоровление наступает в течение 1—2 суток.

Особо хочется остановиться на пищевых отравлениях, вызванных **микробами ботулизма**. Заболевание возникает после употребления в пищу мясных, рыбных и овощных продуктов, содержащих токсины возбудителей ботулизма. Токсины (яд) ботулизма являются самыми сильными.

Превращение спор ботулизма, выдерживающих даже кипячение, в микробы, их размножение возможно только без доступа кислорода. Поэтому в консервных банках, герметично закрытых, создаются самые благоприятные условия для прорастания спор и размножения микробов. К возникновению ботулизма приводят консервы (овощные, рыбные, мясные), приготовленные в домашних условиях. В колбасе, ветчине, окороке, рыбе также создаются благоприятные для возбудителей температурные условия. Заболевание ботулизмом чаще связывают с употреблением различных растнтельных консервов (томаты, огурцы, баклажанная икра, фаршированный перец, компоты). Особую опасность представляют грибы в герметично закрытых банках.

Инкубационный период заболевания — от 6 до 48 часов, иногда от 3 до 7 суток. Болезнь начинается остро, с болей в животе, тошноты, рвоты, поноса, понижается зрение, отмечается двоение в глазах, затрудняется глотание. Температура нормальная, иногда повышенная. Симптомы быстро прогрессируют. Спасти жизнь может только своевременное оказание медицинской помощи.

Обо всем этом не должны забывать домохозяйкн. Защита пищевых продуктов от заражения микробами при транспортировке, хранении, разделке, а также обеспечение правильной кулинарной обработки могут полностью предупредить возникновения пищевого отравления.

С. ПОДБОЛОТОВ,
зав. сан. отделом санэпидстанции.

не все в порядке. Нужно еще много работать, чтобы обращение работников торговли с покупателями не оставляли нехороших осадков на сердце последних.

Об этом говорит исполняющая обязанности начальника «Союзпечати» В. Н. Курапова:

— Профессия продавца это одна из самых древних, мы о ней очень много знаем, чтобы работать так как нужно. Но нас в киоске №9, к примеру, работает А. С. Рогачева. Все эти годы киоск №9 стоял на автовокзале, и Аэлита Семеновна хорошо знала в какие часы здесь бывает больше всего покупателей — пассажиров. Старалась обслуживать их быстро, с вниманием и вежливо.

И как человек она очень положительная. У каждого человека бывают в жизни, к слову, огорчения. Бывают они ... но теперь в пятом микрорайоне. И хоть здесь людей поменьше, но трудится она так же.

Всегда выполняет плановые задания, а за шесть месяцев этого года — на 133,4 процента. А. С. Рогачевой присвоено звание «Лучший по профессии» и в течение 3 лет она его удерживает и подтверждает.

Л. ДМИТРИЕВ.

СЧЕТ ВМЕСТО ЛЕЧЕНИЯ

В попытке сдержать головокружительный рост стоимости медицинского обслуживания руководители службы здравоохранения США сконцентрировали сейчас внимание на проблеме, которая встречается в американской медицине чуть не на каждом шагу, но, как правило, игнорируется. Речь идет о предъявлении к оплате ложных счетов за лечение.

Со многих пациентов взыскивают деньги за лекарство и лечебные процедуры, которыми они никогда не пользовались. При этом стоимость несуществующих услуг без зазрения совести завышается. Более того, счета за оказание медицинской помощи ухитряются посылать даже... умершим. По приблизительным подсчетам должностных лиц, как выяснилось при проверке в 30 штатах, на долю мошенничества и злоупотреблений приходится 10 — 25 процентов стоимости медицинского обслуживания. В результате опроса пациентов, проверки положения дел в больницах, страховых компаниях и деятельности местных властей открылась поразительная картина массового составления счетов, не соответствующих действительности.

Так, 60-летней жительнице Ист-Лонгмидоу, штат Массачусетс, предложили заплатить за 32 рентгеновских снимка, хотя на самом деле ей было сделано всего 13, счет был представлен за 2 переливания крови вместо одного, а стоимость нескольких совершенно одинаковых внутривенных вливаний почему-то

В МИРЕ КАПИТАЛА

оценивалась в диапазоне от 11,5 до 57,5 доллара.

В южной Калифорнии, сообщила страховая компания, с мужчины среднего возраста потребовали 8800 долларов за сердечный клапан, который стоит примерно 800 долларов. Когда же компания попросила проверить счет, больничная администрация не только ответила отказом, но и пригрозила не принимать других пациентов, застраховавшихся на случай болезни.

Житель Уэст-Патерсона, штат Нью-Джерси, не являющийся членом страхкассы, за пребывание своей жены в родильном доме был вынужден заплатить из собственного кармана 965 долларов 35 центов. Как оказалось, его надули на 278 долларов 35 центов. Счет же по уходу за новорожденным составил 487 долларов 56 центов вместо 273 долларов 56 центов.

В ряде случаев медицинская помощь вообще не была оказана, но плату за нее пытались взыскать. Так, женщине из штата Мэриленд, которой отменили операцию, тем не менее представили счет за анестезию и хирургическое вмешательство. А помощник прокурора Западной Вирджинии Чарлз Браун утверждает, что часто получает жалобы на присылку счетов пациентам, давно умершим.

Был случай когда 17-летняя девушка, страдавшая белокровием, получила счет на 100 тысяч долларов. Проверкой установлено, что ее обсчитали в общей сложности на 12 тысяч.

В Иллинойсе у женщины случились преждевременные роды. Ребенок появился на свет дома, и лишь после этого мать и дитя отправили в больницу. Тем не менее врач и больничная администрация потребовали заплатить сполна, как если бы малыш родился с их помощью.

Для борьбы с жульничеством и злоупотреблениями в некоторых штатах созданы специальные медицинские комиссии для проверки счетов за лечение. В Иллинойсе федеральные и местные власти недавно организовали временную оперативную группу из 50 человек, задача которой — разобраться в проблемах медицинского обслуживания. («За рубежом»).

Адрес редакции: Кустанайская обл., г. Лисаковск, 1 мкр., дом 19. Телефоны: редактора — 22-

Газета выходит 2 раза: среда, пятница. Объем 1 печатный лист. Заказ №1432—5000. Лиса

ДОЛГОЛЕТ

ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

2-3 пузырька 5% йодной настойки смешать с соком лимона в пропорции 1:1. По мере необходимости втирать в позвоночный столб или в область ребер.

СРЕДСТВО ПРИ БУРСИТЕ

10 г прополиса залить 100-150 мл водки, настаивать 5 дней. Применять в виде примочек на больные места. Очень эффективное средство.

ОТ АРТРИТА

2 корня конского щавеля промыть, нарезать и залить 1 л водки. Настаивать в темном месте 21 день. Растирать этой настойкой больные суставы, при сильных болях можно наложить компресс.

ОТ РАДИКУЛИТА

Листья березы облить кипятком, затем толстым слоем наложить на воспаленное место, закрыть бумагой или клеенкой. Тепло укутать больного.

ОТ ТРЕЩИН НА ПАЛЬЦАХ РУК

2 пакетика желатина по 10 г разделить на 3 части. Вечером 1/3 часть залить холодной кипяченой водой, а утром перед завтраком съесть. На курс лечения требуется 20 пачек желатина по 10 г.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

1 ст. ложку измельченных корней лопуха залить 1 стаканом кипятка и кипятить 3-5 минут, настоять и дать остыть. Перед мытьем головы втирать это средство в корни волос и добавлять его в воду при полоскании головы.

ПРОТИВ СТАРЧЕСКОЙ ТУГОУХОСТИ

10% спиртовой экстракт прополиса смешать в пропорции 1:2 с кукурузным, оливковым или каким-либо другим растительным маслом и хорошенько взболтать. Затем свернуть марлевый жгутик, пропитать его масляно-спиртовой эмульсией и ввести в слуховой проход на 24 часа.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФИБРОМЫ

1 ст. ложку измельченной сухой огуречной ботвы залить тремя стаканами воды, кипятить 5 минут, настоять 2 часа, процедить. Разделить жидкость на 3 части (получится 3 стакана). В день выпивать по стакану следующим образом: начиная с 7 часов утра через каждый час по 1 ст. ложке, то есть примерно до 19 часов. Пить три дня подряд, потом сделать месячный перерыв. Повторять лечение каждый месяц до выздоровления.

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ КРАПИВНИЦЕ

Выжать сок из свежего корня сельдерея и принимать его по 1-2 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Сельдерей многофункционален и применяется при различных недугах. Он обладает способностью повышать аппетит, оказывает болеутоляющее, мочегонное, противоаллергическое, противовоспалительное, дезинфицирующее действие. Сельдерей нормализует обменные процессы, хорошо заживляет раны и является также слабительным. Сельдерей рекомендуется при ожирении.

ПРИ ОЖОГАХ

При первой и второй степени ожога нет ничего лучше, чем больную часть смачивать теплым виноградным вином, примешав изрядную часть водки. Виноградное вино и водка вытягивают и всасывают в себя огненные частицы, скрывающиеся в обожженной части, тем самым уменьшая припадки.

ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ЗАНОЗЫ

Густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг пальца или руки. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже более двух дней, а сама заноза представляет собой осколки гнилого дерева. Через 15-20 минут после наложения тряпки или намазывания дегтем конец занозы покажется наружу настолько, что его можно захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она не была.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

Использовать 20-30%-ные спиртовые растворы прополиса для орошения воспалительных и грибковых поражений кожи, при различного рода дерматитах, гнойничковых заболеваниях, ожогах и т. п. Средство эффективно при лечении экзем, псориаза, нейродермита, начальных стадиях облысения. В этих случаях рекомендуется использовать 30%-ную прополисную мазь.

ЦИРРОЗ: ПОМОГУТ ТРАВЫ

✔ При циррозе печени хорошо помогает сок квашеной белокочанной капусты, приготовленный обычным способом, только без соли. Принимать по стакану 2 раза в день, чередуя со свекольным соком.

✔ Сбор: зверобой - 20 г, спорыш - 10 г, цикорий - 15 г, бессмертник песчаный - 20 г, ромашка аптечная - 5 г, цветки календулы -20 г, кора крушины - 15 г. 20 г этой смеси залить 0,5 л холодной воды и настаивать ночь. Утром кипятить 5-7 минут. Принять весь настой за день в несколько приемов.

✔ 5-6 измельченных листьев хрена вместе с корнем настаивают на 500 мл водки 7 дней, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

✔ Сбор: плоды шиповника коричного - 20 г, листья крапивы двудомной - 10 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 10-15 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

✔ Настой коры ивы. 60 г сухой и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15-20 минут. Настоять, укутав, сутки, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

✔ Варить кукурузные рыльца и молодые листья с початков кукурузы 10-15 минут, потом пить этот настой по 2 чашки в течение дня.

✔ Пить ежедневно по стакану сока красной свеклы и редьки поровну.

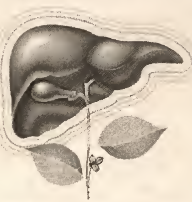
✔ Пить березовый сок по 200 мл в день.

✔ Не только при циррозе печени, но также при болезнях почек или желудка рекомендуется делать влажное обертывание: смочить перед сном простыню в воде комнатной температуры, выжать ее и обернуться от подмышек до колен, но не выше и не ниже. Затем лечь в постель, накрыться очень теплым одеялом и так лежать часа полтора спокойно и, по возможности, не разговаривая. Потом вытереть тело, надеть сухое белье и лечь в постель. Так делать 2 раза в неделю, это благотворно влияет на печень, органы пищеварения и предохраняет от простуд.

Еще больший эффект оказывает этот способ лечения, если простыню смачивать росой, особенно росой лесных или луговых цветов (рецепт Ванги).

✔ При циррозах полезно проводить разгрузочные дни: 2 кг огурцов в пять приемов один день в неделю; 1,5 кг арбуза в 5 приемов один день в неделю.

✔ Регулярно включать в пищевой рацион мед, грейпфруты, кашу или сок из мякоти тыквы, овсяный отвар, отвар моркови с ботвой, из



листьев и ягод калины, а также спаржу, баклажаны, свеклу, морскую капусту.

✔ Сок моркови, томатный сок, а также смесь соков моркови и шпината в соотношении 10:6 и смесь соков моркови, свеклы и огурцов (10:3:3).

✔ Сбор: корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя. Всего поровну. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды и настоять 1 час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Средство эффективно также и при хроническом гепатите.

✔ Цветки одуванчика засыпать сахарным песком, сделать таким образом 3-4 слоя, поставить под пресс на 1-2 недели. Употреблять в пищу вместо варенья.

✔ Выкопанные в апреле и ноябре корни одуванчика разрезать потоньше, высушить и слегка поджарить до светло-коричневого цвета, размолоть. Заваривать 1 чайную ложку на стакан кипятка и пить вместо кофе.

✔ Ограничить до минимума продукты из белой муки, картофель (цирроз печени иногда может возникнуть от перегрузки печени крахмалом).

✔ При циррозе печени из рациона исключается алкоголь даже в малых дозах.

✔ Пить сок капусты 1-2 раза в день по 100 мл. Сок обыкновенной капусты очень легко получить после натирания на терке кочана и прессования полученной массы.

✔ 30 г измельченных в порошок семян расторопши пятнистой варить в 500 мл воды до тех пор, пока не останется половина воды. Пить по столовой ложке 4-5 раз в день.

✔ 3 чайные ложки сырья спаржи аптечной на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 500 мл каждые 4 часа.

✔ Применяется при асцитах. Готовят спиртовую вытяжку колючника бесстебельного (1:10). Пьют по 10-20 капель 2-3 раза в сутки, а также в виде горячего настоя. Настой готовят следующим образом: 15 г измельченного сырья (корень) заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Это доза на 2 дня.

✔ Рекомендуется также принимать порошок из корня колючника на кончике ножа 2-3 раза в день в течение нескольких месяцев.

✔ 4 чайные ложки подмаренника цепкого залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение одного дня. Применяют при циррозе печени, сопровождающемся асцитом.

✔ Две столовые ложки сырья ясменника душистого залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день. Применяют при циррозе печени, сопровождающемся асцитом.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

ТОЛКУЧКА «...

Хочу поблагодарить акима города Лисаковска Полешко В. А., аппарат акима, директора ГКП «Уста» Сапрыкина А. В., старшего мастера цеха озеленения Загороднюк Л. А., бригаду ребят за то, что откликнулись на мою заявку и произвели спилку деревьев, мешающих под окнами.

Дай Бог всем здоровья, успехов в нелегкой работе, благополучия вашим семьям и процветания!

Низкий поклон вам всем. Хорошо, что у нас есть такие люди.

С уважением,
Г. КАЗЫБАЕВА.

Хочу выразить благодарность заведующей дневного стационара городской больницы Герман Н. В., медсестре Ахметкаримовой З. Б. Это добрые, отзывчивые люди, которые помогают больным.
Г. УСЕНКО.

Продам вертикальный солярий (недорого).
Т. 8-777-914-01-73.

ПРОДАМ
магазин «Жан». Т. 3-57-74.

ОТДАМ котят (1,5 мес.) в хорошие руки.
А.: 13-7, т. 3-18-37.

Нашедшего удостоверение личности на имя Петровой А. С. прошу вернуть за вознаграждение.
Т.: 3-01-73, 3-58-85.



МЕНЯЮ

● 1-комн. кв. в малосемейном доме (5-22) на 2-комн. кв. с доплатой.
Т. 8-702-215-10-11.

● 1-комн. кв. (3-5, тел., ж/д, счетчики) на двухкомн. кв. или полуторку без доплаты.
Т. 4-14-92.

● 1-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. без доплаты (4 мкр. не предлагать).
А.: 3-3-12,
т.: 3-11-66, 8-705-134-30-81.

● 1-комн. кв. ул. пл. (6-1) на 2-комн. кв. с доплатой (1, 5 эт. не предлагать, 1, 2, 3, 4 мкр., 6 мкр.). Варианты.
Т.: 3-82-74, 3-09-49.

● 1-комн. кв. ул. пл. (7 мкр.) + «Газель» (грузопассажирская) на 3-комн. кв. ул. пл. Варианты.
Т. 3-15-90.

● 2-комн. кв. (5 эт.) на 1-комн. кв. и малосемейку (5 эт., 1 мкр. не предлагать).
Т. 8-701-503-40-50.

● 2-комн. кв. (5 эт., угл., 1 мкр., теплая) на две малосемейки. Варианты.
Т.: 8-777-619-28-41, 3-91-58.

● 2-комн. кв. (4 мкр., 5 эт.) на 2-комн. кв. ниже этажом или на 1-комн. кв. Варианты.
Т. 3-81-17.

● 2-комн. кв. (5-21, 4 эт., теплая, есть все) на трех- или четырехкомн. кв. без доплаты (можно за долги).
Т. 3-31-89.

● 2-комн. кв. в Рудном (2 эт.) на квартиру в Лисаковске.
Т. в Рудном: 8-714-31-9-24-68.

● 2-комн. кв. в Житикаре на одно-, двухкомн. кв. в Лисаковске.
А.: 5-28«а»-10, т. 3-86-37.

● 2-комн. кв. ул. пл. (5-28) на две 1-комн. кв.
Т. 3-59-28.

● 2-комн. кв. ул. пл. (53 кв. м, счетч. на гор. воду, домофон, лифт) на две 1-комн. кв. или продам.
А.: 11-9-14, т. 3-15-07.

● 3-комн. кв. (1-21, 56,6 кв. м, счетчики, ж/д) на 1-комн. кв. + доплата.
Т. 3-62-47.

● 3-комн. кв. (1 эт.) на 1-комн. кв. с доплатой или продам.
А.: 2-7-51, т.: 4-07-27, 4-13-05.

● 3-комн. кв. (1 эт., угл., счетч. на г/х воду, газ, 2-18) на 1-комн. кв. ул. пл. + доплата.
Т. 4-12-07.

● 3-комн. кв. (5-4, есть все) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 3-58-04.

● 3-комн. кв. (62,4 кв. м) на равноценную в Щучье-Боровом или Омске. Варианты.
Т. 8-777-194-84-07.

● **срочно** 3-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. (1, 2 мкр.). Варианты.
А.: 4-19-53, т. 3-66-41.

● 3-комн. кв. (5-18, 65,4 кв. м) на двух- и однокомн. кв., на полуторку и однокомн. кв., на 2-комн. кв. ул. пл., 2-комн. кв. с доплатой (1, 2 мкр. не предлагать).
Т.: 3-30-29, 3-29-10.

● 3-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. + доплата. Варианты.
А.: 5-19-148, т. 3-57-95.

● 3-комн. кв. ул. пл. (5 эт., солн., счетч. на воду, спутн. ТВ) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв.
А.: 6-18-9, т. 3-96-66.

● 3-комн. кв. ул. пл. (кап. ремонт не требуется, чистая, ухоженная, лоджия застекл., тел., спутн. ТВ, ванная, кухня - кафель по периметру) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой (11 мкр. не предлагать).
А.: 5-20-1,
т. 3-98-47, в любое время.

● 3-комн. кв. ул. пл. (теплая, 1 эт., есть все, цена при осмотре) на 2-комн. кв. ул. пл. + доплата или на 1-комн. кв. Варианты.
А.: 7-4-51, т. 3-37-07.

● 3-комн. кв. ул. пл. (11-18) на двух- и однокомн. кв.
Т.: 3-19-38, 8-777-634-79-80.

● 3-комн. кв. ул. пл. в Павлодаре (60 кв. м, 5/5, дом кирпичный, лоджия 6 м, застеклена) на квартиру в Лисаковске или продам.
Т.: 8-701-233-53-38, 3-12-65.

● 3-комн. кв. в п. Денисовке (водяное отопление, сарай, огород, колодец, туалет, ванная в доме, рядом школа, садик) на 1-комн. кв. (1 мкр. не предлагать).
Т. в Денисовке: 8-714-34-9-24-85, в Лисаковске: 3-28-81.

● 4-комн. кв. (2-6, 2 эт., сухая, теплая, центр, счетчики, ж/д, балкон застеклен) на двух- и однокомн. кв.
Т. 3-39-16, вечером.

● 4-комн. кв. (5 эт., счетч. на г/х воду, газ, спутн. ТВ, тел.) на двухи однокомн. кв. или на две 1-комн. кв., на 2-комн. кв. с доплатой в любом микрорайоне. Варианты.
А.: 3-8-128,
т. 3-97-93, в любое время.

● 4-комн. кв. (5 эт., счетчики на все, ж/д, балкон застеклен) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или на простую с доплатой по договоренности (2, 3 эт.).
А.: 5-2-124, т. 3-45-38.

● 4-комн. кв. ул. пл. (6-1, 80 кв. м, две лоджии, тел., все счетчики, спутн. ТВ) или продам.
Т.: 8-705-404-49-56, 3-94-56.

● 4-комн. кв. ул. пл. (6-7) на 2-комн. кв. + доплата, на трехи однокомн. кв., на 3-комн. кв. с доплатой. Варианты.
Т. 3-40-59.

● 4-комн. кв. ул. пл. (5 эт., счетчики на г/х воду, ж/д, спутн. ТВ) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. Варианты.
А.: 6-47-19,
т.: 3-66-99, 8-777-445-01-03.

● 4-комн. кв. ул. пл. (11-18) на одно-, двух-, трехкомн. кв., на две 1-комн. кв., одно- и двухкомн. кв., на одно- и трехкомн. кв., на другие города, на магазин или недвижимость или продам. Варианты.
Т.: 8-705-157-38-19, 3-19-37.

● благоустроенный дом в п. Октябрьском на квартиру в Лисаковске или продам (недорого).
Т. 5-08-26.

● небольшой домик на квартиру или продам.
Т. 5-08-12.

● дом (гараж, сарай, баня, обложен кирпичом, огород, фруктовый сад, счетчики) на 2-комн. кв. в городе. Варианты.
А.: п. Октябрьский, ул. Горького, д. 8«а», кв. 1,
т. 5-02-73, после 18 ч.

● дом (все постройки, баня, гараж, сад, рядом речка) на 1-комн. кв. в Лисаковске с доплатой.
А.: п. Ново-Ильиновка, ул. Кирова, д. 104,
т. 8 (714-36) 2-52-61.

● дом в п. Ново-Ильиновке (все надвор. постройки) на двух- или трехкомн. кв. в Лисаковске.
Т. 8-705-198-86-47.

● «Мицубиси-Галант» (1994 г. вып., V-2 л, турбодизель, в отл. сост., зл. пакет, турботаймер, автозапуск, сигнализация, титаны, тонировка) или продам.
А.: п. Октябрьский, ул. Целинная, д. 10, кв. 3,
т.: 5-01-04, 8-777-637-42-32.

● стальные диски «Сааб» на диски «Ауди» (d-15, 4 отверстия).
Т. 3-84-08.

● велотренажер на многоскоростной велосипед или продам.
Т. 3-01-33.

● бутыль стеклянную (20 л) на аквариум (10-20 л).
Т. 4-13-10.

СДА...

● комнаты дл... ванных и мало...
Т.: 3-29-99, 8-77... 8-701-550-64-2... 8-777-336-87-4...

● 1-комн. кв. (...
Т. 4-05-25.

● 2-комн. кв. ...
Т.: 8-701-233-2... 8-777-375-21-4...

● 2-комн. кв. у...
Т. 3-61-68.

● дачу в «Ур... (насаждения, ... лив, домик).
Т. 3-19-53.

● гараж в «Р... длительный ср...
Т. 3-03-46.

ИЩУ РА...

● администрат... махера, офиц... давца (девуш... высшее образ... работы).
Т.: 3-26-12, 8-70...

● продавца пр... сиделки.
Т.: 3-86-48, 8-77...

● няни (работ... предлагать).
Т. 8-777-366-65...

КУП...

● квартиру (... 1 млн. т.).
Т. 8-777-143-2...

● квартиру (... 1 млн. т.; ма... 5 эт. не предл...
Т.: 8-705-960-6...

● 1-комн. кв. ... 900 т. т., нали... сразу).
Т.: 8-777-791-3...

● одно- или... квартиру в л... районе.
Т. 8-702-215-1...

● **срочно** о... трехкомн. кв. ... не предлагат...
Т. 8-701-503-...

● 2-комн. кв. ...
Т. 5-05-01.

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови" и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

15 Обращаться:
Адрес: ____
Тел. ____

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови" и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

15 Обращаться:
Адрес: ____
Тел. ____

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Размещайте... в "Лисак... и вам обязател...

КУПОН ЧАСТН...

15 Обр...
Адрес: ____
Тел. ____

ВНИМАНИЕ! При... вырезанные из посл...

Покупая молоко...

Чтобы быть уверенным в его безопасности, обязательно попросите продавца предъявить сертификат качества. Им является справка из городской лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы. В ней должна стоять дата, соответствующая дню вашей покупки, и время. Срок реализации этого продукта всего два часа. При выдаче документа молоко проверяется на кислотность, плотность и органолептику (вкус и запах), что исключает возможность фальсификации молока. У самого продавца должна быть санитарная книжка.

Нередко на просьбу покупателя показать сертификат торгующие предъявляют справку от ветврача с места жительства о том, что животное привито от туберкулеза, бруцеллеза, сибирской язвы и т. д. Этот документ не является гарантией качества молока. Как правило, те, кто торгует молочными продуктами, это хорошо знают.

Проблем с получением справок из лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы, в том числе и для сельских жителей, нет. Работать она начинает с 7 часов утра. В субботу же и в воскресенье ее работники - по личной инициативе - начинают вести прием с шести часов. Стоимость же услуги невелика - 20 тенге. Поэтому, если у продавца нет сертификата, то это должно послужить покупателю сигналом предостережения, что молоко может быть недоброкачественным.

Из практики работы лаборатории известно, что до 20 процентов от всего объема молока, реализуемого на рынках города, не проходят проверку. Какое количество его продается без обследования на качество по квартирам - вообще не поддается учету.

Кроме того, предпочтительнее, на мой взгляд, приобретать молоко и продукты из него у горожан, так как здесь можно гарантировать, что ветконтроль за состоянием животных, а также прививки осуществляются в Лисаковске регулярно и в установленные сроки.

И еще одно: как правило, в вечернее время молоко продают, в основном, лисаковцы, так как приехать из села в эти часы сложно. Соблюдая вот такие несложные правила, вы сможете обезопасить себя и свою семью от неприятностей.

...и мясо

Обязательно обратите внимание на то, какой штамп лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы стоит на туше. Если прямоугольный - значит все в порядке. Это мясо совершенно здорово.

Если встретился треугольный, то брать такое мясо нельзя, оно пригодно только для переработки на колбасные изделия, тушенку в заводских условиях. И тем более не стоит покупать не проверенное мясо. На глазок отличить качественное от больного не всегда удается. В нашей практике был случай, когда с виду аппетитная с жировыми прослойками говядина оказалась заражена сибирской язвой и пастереллезом. Туша была из Камышнинского района.

После проверки в нашей лаборатории полностью исключена вероятность попадания больного мяса в продажу. Оно здесь же сразу уничтожается, засыпается хлоркой. Практически все мясо, реализуемое в мясном павильоне, обязательно проходит тест на качество.

Ни в коем случае не прельщайтесь дешевизной, не покупайте у продающих его внутри микрорайонов или непосредственно по домам. Это опасно. Если мясо качественное, то проверить его не представляет особого труда.

Мой совет: не приобретайте мясо на мини-рынках города, если на нем не могут предъявить наш штамп.

Сложнее это сделать покупателям в магазинах. Кроме того, не все предприниматели, имеющие мясные отделы, соблюдают требования по проверке мяса в нашей лаборатории.

Факт реализации не прошедшего такой контроль продукта зарегистрирован в "Аблайхане". Еще один - в отделе ЧП Мурадяна в торговом центре второго микрорайона. Хорошо, что в этих случаях беда обошла стороной потребителей, но, тем не менее, виновные в нарушении правил торговли были строго наказаны.

М. ВАРВЯНСКАЯ,
заведующая Лисаковской лабораторией ветеринарно-санитарной экспертизы.

однокомнатную квартиру улучшенной планировки (8 этаж). Тел. 2-19-77.

*

двухкомнатную квартиру улучшенной планировки (5 мкр.) или меняю на трехкомнатную улучшенной планировки с доплатой. Обращаться: 5-19-34, тел. 2-33-49.

*

трехкомнатную квартиру улучшенной планировки (11 мкр.). Тел. 2-09-40.

*

срочно дом в п. Октябрьский. Обращаться: п. Октябрьский, ул. Абая, д. 20.

срочно землянку с центральным отоплением, с урожаем, дачу в "Боксите" (8 соток, картофель) - цена за все 200 тыс. тенге, торг уместен. Обращаться: п. Октябрьский, ул. Абая, д. 78.

*

гараж в "Союзе". Тел. 2-63-17.

*

мотоцикл "Ява-350". Телефон 2-29-65.

*

а/м "ГАЗ-53", а/м УАЗ-469Б, машинку печатную, мотоцикл "Урал", автопоилку СПЛ, сварочный агрегат, дробилку, ч/б телевизор в нерабочем состоянии, ч/б телеви-

*

УАЗ-452 (1977 г. вып, 100 тыс. тенге), гараж в "Урале" (40 тыс. тенге). Тел. 2-33-60.

*

дачу в "Урожайное-2", с урожаем. Тел. 9-61-2-26.

*

дачу в "Урожайное-2". Телефон 2-05-01.

*

пианино "Беларусь". Телефон 2-28-05 (ранее данное объявление по тел. 2-28-85 - недействительно).

*

щенков породы ротвейлер, емкости под воду, книги, светильники. Обращаться: 4-2-66, тел. 2-30-89.

та и самовольно подключившиеся, будут отключены с 15 августа 1997 года до полного расчета.

Выражаем сердечную благодарность коллективам АО "Механомонтаж" (лично Дроздову Ю. Ф., Носову А. П., Стародуб В. Н., Беркинову Б. Ж., плотнику Дегтяреву Б. Т.), а также всем родным и соседям за моральную и материальную поддержку в организации похорон нашего дорогого мужа, отца, деда и прадеда Лопатина Александра Ивановича.

Семья Кайдаловых.

мужа, отца, зятя, брата, дедушки Власова Владимира Петровича.

Скорбящие жена, дети, внук, все родственники.

Коллектив городского узла телекоммуникаций выражает глубокое, искреннее соболезнование Горбань А. П. по поводу трагической гибели ее мужа

Владимира Анатольевича.

Лисаковское АТП АО "КСТ" выражает глубокое соболезнование главному бухгалтеру Мальдиной З. Н. по поводу безвременной кончины ее мужа

МАЛЬДИНА

Виктора Семеновича - старейшего работника предприятия.

Редактор В. А. КОШЕЛЕВ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Административный совет специальной экономической зоны

НАШ АДРЕС: 459335, г. Лисаковск Костанайской обл., 1 мкр., д. №19 (третий этаж)

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ: редактора - 2-22-71, отдела общественно-политической жизни и экономических проблем-2-22-72, бухгалтерии -2-24-11, отдела оперативной информации - 2-64-96, ответсекретаря, отдела городской жизни - 2-22-63.

Газета передана по каналам связи. Компьютерный набор. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1. Отпечатана в типографии ПО "Полиграфия". 458007, г. Костанай, ул. Индустриальная, 16.

Опубликованные материалы не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание объявлений, рекламы несет рекламодатель.

Гонорары оплачиваются за заказанные материалы.

Рег. свид. №388 выдано Национальным агентством по делам печати и массовой информации Республики Казахстан. Газета выходит во вторник и пятницу. Тираж 5597.

Заказ № 2283. Индекс-Л1.

В Израиле как в Израиле

ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

Уникальное устройство, основанное на израильской технологии, затягивает рану за 60 минут. Прибор назван "Надежный заживитель" и используется при лечении открытых ран. Заменяет пересадку кожи и другие сложные процедуры. Лечение проходит более эффективно и менее болезненно. Он осторожно растягивает кожу до тех пор, пока рана не будет закрыта. В течение часа эта простая система способна закрыть любую рану, давая возможность коже заживиться с минимальным количеством рубцов. Прибор разработан израильским институтом технологий.

НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

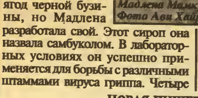
Подсчитано, что этой болезнью страдают два процента взрослого населения мира. Универсального лечения не существует. Все стандартные методы, включающие прием лекарств, лазерное лечение, хирургическое вмешательство, страдают крупными недостатками. Новая технология, разработанная профессором Арье Аароном и Яковом Даном, сводится к простой процедуре, основанной на применении фермента, который заменит скальпель. В отличие от традиционной хирургической операции, при которой практически удаляется часть белочной оболочки глаза, фермент только уменьшает толщину слоя, образуя фильтр для дренажа влаги. Такая минимальная насильственная процедура ограничивает площадь рубцевания ткани и не допускает таких осложнений, как риск слепоты, образование катаракты, сопутствующих нынешнему традиционному лечению.

МЕТОД НАПРАВЛЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ РАКА ПЕЧЕНИ

До сих пор рак печени лечили в начальной стадии адриамицином — гемотерапевтическим веществом, которое может привести к прекращению роста опухоли. Однако оно очень токсично для здоровых тканей сердца и костного мозга. Это обстоятельство создает большие трудности для определения дозировки. Израильский метод, разработанный доктором Рут Адлер в медицинском центре Хадаса при Еврейском университете, заключается в соединении гемотерапевтических агентов с антителами, "доставляющими" лекарство непосредственно в опухоль печени, исключая тем самым контакты со здоровыми тканями. Результаты, полученные после лабораторных испытаний, обнадеживают.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА И МНОГО ДРУГОГО

Ученые медицинского центра Хадаса при Еврейском университете полагают, что нашли средство от вируса гриппа. Им стала известная в народе черная бузина. Ее ягоды традиционно использовались для лечения кашля, простуды, гриппа, ренита. Вирусолог Мадлена Мамкуоглы, исследуя бузину, заметила, что она препятствует проникновению вируса инфлюэнцы в клетки мышечной ткани. В мире известно несколько лекарств, основанных на применении ягод черной бузины, но Мадлена разработала свой. Этот сироп она назвала самбуколом. В лабораторных условиях он успешно применяется для борьбы с различными штаммами вируса гриппа. Четыре чайных ложечки в день этого замечательного напитка, и в течение 24 часов состояние здоровья больных значительно улучшается: уменьшаются лихорадка, кашель, мышечные боли. Через день 73 процента больных имеют прекрасные результаты. Хотя официально самбукол не более чем полезная пища, интерес к нему возрастает.



Мадлена Мамкуоглы
Фото Ави Хайрон

Ингредиенты ягод черной бузины испытывают в борьбе с различными видами рака in viro, тормозят действие вирусов СПИДа, дают положительные результаты в предварительных опытах по лечению вирусов, лишаев и болезни Эпштейн-Бар.

НОВАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Это Л-Телект. Он помогает пожилым людям преодолевать самый распространенный признак старения – ослабление памяти. Вначале новую пищевую добавку экстрагировали из бычьего мозга, а затем получили из соевых бобов, позже некоторые ее структуры нашли в капусте. Однако процесс получения молекулярной структуры, идентичный животному происхождению, включает в себя 20 химических реакций. Лечение благотворно сказывается на настроении, блокирует "дурные мысли" и значительно улучшает память при проверке по шкале Векслера. Ученые подчеркивают, что полученное вещество не является лекарством от болезней, связанных с дегенеративностью. Оно просто улучшает качество жизни пожилых людей и в этом смысле, говорит доктор Гиндин, сродни средству от веснушек.

УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ УКРЕПЛЯЮТ КОСТИ

Израильские ученые считают, что это лучший путь избавиться от остеохондроза, поскольку упражнения в воде увеличивают массу костей у пожилых людей более эффективно, чем упражнения на площадке. Безопасность и легкость движений под водой делают эти упражнения более привлекательными, особенно для тех, кому мешают боли или другие проблемы, ограничивающие подвижность. Остеохондроз – тяжелое заболевание, поражающее каждого четвертого в возрасте за 60 лет; болезнь таит в себе множество секретов.

Единого мирового механизма лечения еще не выработано, нет и профилактики этого заболевания. Доктор Ева Гольштейн полагает, что упражнения в воде помогают предотвратить остеохондроз и особенно полезны тем, кто перенес травмы или страдает хроническими болезнями, хрупкостью костей.

ОБУЧЕНИЕ ЧТЕНИЮ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ

Оно проводится с помощью компьютера. Программа направлена на участие в обучении различных органов чувств, что позволяет детям с отклонениями пользоваться при обучении зрением, слухом, осязанием. Программа эта называется "У меня есть секрет: я умею читать". Она рассчитана на детей с физическими недостатками, умственной отсталостью или с отклонениями нервной системы.

По материалам ИЕРУСАЛИМИНФОРМ

Рок в Алматы — это то, о чем сегодня безуспешно спорят. Одни считают, что его у нас нет. Другие восторженно закатывают глаза. Ну а третьи просто его исполняют. К последним относится легендарная алматинская рок-группа "Триумвират". Кстати, единственная в республике, вошедшая в "Энциклопедию современного рока". Группа, которую по достоинству оценили в северных столицах СНГ, но мало знают в Казахстане. Ее бессменный лидер — Александр СЛОВАРЬ. Геолог, которого отличает своеобразное отношение к музыке вообще и к року в частности. Геология и музыка для него неотделимы. Летом в экспедициях он зарабатывает на хлеб и увлечение. А зимой — гастроли. Перед одной из экспедиций мы разговорились.

Широко известны в узких кругах

— Саша, извини, но "Триумвират" для меня нечто мифическое: слышать — слышал, но ни разу не видел. Возможно ли это?

— Возможно. Чаще нас можно увидеть в Москве, Санкт-Петербурге, иногда в Новосибирске. В Алматы, увы, почти нет. Хотя именно здесь наши корни. Природа Алатау — вот что питает нас. Однако организовать концерт в Алматы невероятно сложно. Негде выступать, нет хорошей аппаратуры для рок-музыки. И нет возможности на это заработать.

— Почему же? "Триумвират" как будто популярен...

— Скажем так: широко известен в узких кругах. Но это не та популярность, которая способна хотя бы окупить расходы на организацию концертов. Богатых спонсоров у рок-группы нет. Есть друзья, которые помогают по мере возможности, а порой и более того. Некоторые несут тяготы этой дружбы уже много лет: Камила Магзиева, Махаббат Кайдарова, Тимур Ильянов, Александр Жырнов, Глеб Нелидин, Болат Аубекеров, Нурлан Жандаев... Но их возможности весьма ограничены.

— В Москве и Петербурге лучше?

— В этих городах с очень бурной культурной жизнью мы быстро нашли свое место. Даем концерты, участвуем в фестивалях. То есть имеем возможность показать, на что мы способны. Пресса, радио, телевидение уделяют нам существенное внимание, особенно последнее время. В мае два продюсерских агентства включили нашу музыку в сборные компакт-диски, что-то вроде "Интеллектуального рока Москвы".

— А вы что, уже москвичи?

— Нет, но там смотрят на такие вещи без напряжения.

— Трудно по полгода вдали от дома да за свой счет?

— Нелегко, но гораздо страшнее невостребованность: когда на тебя смотрят и не видят, слушают и не слышат. Представляете, в Алматы мы последний раз выступали в конце прошлого года! Наша публика еще не достигла той критической массы, при которой рок в культурной жизни республики занял бы достойное место.

За последнее время в составе группы произошли изменения. Пришел новый гитарист Евгений Будко. Он из Павлодара, учится в Санкт-Петербургском университете. Ударник тот же — Игорь Перебеев. Сейчас мы с головой окунулись в подготовку нового альбома. Надеюсь, он не будет похож на прежние. Впрочем, тут пусть судят слушатели.

Виктор НОВОЖЕНОВ

• ВЕТЕРАНЫ МУЗЫ ДЕРЖАТСЯ В СЕДЛЕ

Три родных языка

Североказахстанская интеллигенция отметила 60-летие своего земляка Герольда Бельгера. Поэт, писатель, переводчик, депутат Верховного Совета, он владеет тремя "родными" языками — русским, казахским, немецким. Выросший в казахском ауле, он полюбил стихи Абая. Через переводы Абая познал Гете. А потом и чтение в подлиннике стало для него не проблемой.

Сейчас Г. Бельгер принимает участие в деятельности различны... издательст... фондов и... недавно ... Назарбаев... теля в ком... рьбе с кор... ран по-пр...

Юл...

• РЯДОМ СО ЗНАМЕНИТОСТЬЮ

Хорошо забытое старое

Концерты группы "Smokie" в Алматы — это событие, которое долго бу... Квинтет из Британии сделал все, что мог, и даже больше: я почувствовал ... подростком, когда лихо отплясывал под знакомые до боли популярные мелодии 7... была совершенно фантастическая атмосфера: незнакомые люди общались, как... водили танцевальные хороводы. Кроме того, мне посчастливилось задать нес... солисту группы Алану БАРТОНУ.

— Алан, несколько слов об организации концертов.

— Все было великолепно: *хороший отель, питание* (учтено было даже то, что я люблю молочный коктейль с клубникой), прекрасный зал, профессиональная работа технического персонала (кстати, это были ребята из команды "Азия дауысы" и "Дэнс клаба № 1" во главе с А. Кобзарем). Я рад, что на наш концерт пришел наш зритель, то есть тот, кто хотел слышать наши песни. Я до последнего времени не знал, что есть такой город. Но теперь, если у меня спросят о Казахстане, я знаю, что сказать. И это будут добрые слова.



Фото на память

— Спасибо, Алан. Я знаю, что вы любите слушать радио...

— Да-да, я понял, что вы хотите спросить. Я действительно люблю слушать радио в тех городах, куда мы приезжали, потому что это как их визитная карточка. Мне было приятно слушать те несколько радиостанций, которые я ловил на своем приемнике. На вашем радио не так много техно, как в Британии, а гораздо больше лирических композиций с хорошими мелодиями. Но в основном это западная музыка. Это не музыка вашей страны. Хотя музыкальные программы составлены очень грамотно и профессионально. Затем мне было приятно побывать в гостях на радио и отвечать на вопросы... телей. (А. Б... тем радио ... *щий Е. Бы...* манда еще ... дили, что ... "Макс" лиди... эфире).

Алан Б... чательный ... Он рассказал ... ресных мом... творческой б... том числе о ку... то в Осло оди... пользуясь вне... ством с А. Бар... дрился за два ... лета группы ... тервью, да так, что саму группу ... не встречали, считая, что музы... Осло.

Или в одном из шоу на ... Аахене, где музыканты работал... нограмму, что бывает крайне р... диктовано самим шоу (много ... танцев и так далее), в последн... были перепутаны и фонограм... редность выхода участников н... результате Дитер Болен пел пе... dles and pins", а группа "Smok... дена была создавать вид ... нирующего состава...

Спасибо ребятам из "Дэнс к... благодаря которым в наш горо... легендарная команда "Smokie"...

Константин ...

● ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ

В Казахстане затаилась такая опаснейшая инфекция, как чума. Что надо знать и делать людям для того, чтобы не заболеть? Об этом беседа нашего корреспондента с заместителем генерального директора НПО противочумных учреждений РК, профессором Алимом АЙКИМБАЕВЫМ.

Как уберечься от чумы?

— Зонами повышенной опасности являются Северный Прикаспий, территория к востоку от реки Урал, Кызылкумы, Мойынкумы, Бетпак-Дала, Северный Тянь-Шань и Прибалхашье. А недавно выявлен новый участок очаговости между реками Лепсы, Аксу и Аягуз. Таким образом, речь идет о многих районах десяти областей республики общей площадью в 200 миллионов гектаров. В них наибольшую опасность представляют колонии большой песчанки, которую специалисты называют "королевой чумы".

Эта болезнь начинается внезапно — с сильного озноба и быстрого повышения температуры до 39—40 градусов. Появляются сильная головная боль, головокружение, резкая слабость, мышечные боли, тошнота и даже рвота. Одни больные становятся заторможенными, лежат, словно оглушенные, а у других сознание полностью сохранено, но возникают бред и галлюцинации. Под глазами появляются темные круги, лицо выражает страдание и страх.

При бубонной форме основным признаком служит бубон — болезненная припухлость лимфатических узлов, затем возникают явления отечности. Легочную чуму чаще всего "подхватывают" люди в возрасте от 20 до 50 лет.

— Какие дикие звери и домашние животные могут служить носителями чумы?

— На первое место надо поставить грызунов — сурков, сусликов, песчанок, полевок, зайцев, пищух. Могут заразиться и способствовать распространению инфекции также шакалы, ласки, хори, барсуки, землеройки, ежи, сайгаки. Нами установлено, например, что сайгаки в природе заражаются чумой довольно часто и погибают от инфекции в среднем в течение девяти дней. Знать это важно, в первую очередь, промысловым охотникам и браконьерам.

Признаками чумы у грызунов являются вялость, взъерошенность шерсти, нарушение координации движений. А заболевшие сайгаки быстро слабеют и отстают от основного стада.

Передача бактерий от больного зверька к здоровому осуществляется блохами, находящимися в шерсти грызунов, а также в их норах. Они сохраняют в своем организме возбудителя чумы довольно длительное время. Так, чумного микроба обнаруживали даже у этих паразитов, случайно замурованных в ходах нор большой песчанки на 5—7 лет!

В случае гибели "хозяина" блохи нападают на человека и домашний скот, оказавшийся поблизости от нор. В теплое время годы мыши и крысы имеют обыкновение отправляться из домов на природу, а осенью возвращаются в села и аулы с опасным приобретением — зараженными чумой зловредными прыгающими насекомыми.

Очень опасны верблюды, заражение которых происходит при укусе блох во время отдыха на мягком грунте, выброшенном грызунами при очистке своих нор. Заболевших животных обычно спешат прирезать, а мясо реализовать. В результате люди заражаются при контакте с сырым мясом через микротравмы кожи рук.

— Как избежать заболевания чумой?

— Самое надежное профилактическое средство — избегать любых контактов с грызунами-носителями заразного начала, а также с верблюдами. Хорошие результаты дает создание вокруг населенных пунктов кольцевых барьерных зон, в которых уничтожаются носители и переносчики болезни химическими препаратами. Для сел и аулов радиус их обычно достигает двух километров.

— Видимо, такое оздоровление обходится недешево?

— Экономить на профилактике чумы не только аморально, но и убыточно. Взять, к примеру, случай в Аральске. Там чумой заболели два жителя при разделке больного верблюда. Чтобы не допустить эпидемии, пришлось израсходовать почти миллион рублей на карантинные меры. А предзабойное обследование ветеринарной службой животного стоило бы всего сотню!

Именно благодаря профилактике мы снизили заболеваемость в республике до единичных случаев. За последние два года, например, удалось не допустить ни одной смерти от чумы.

— Каков прогноз НПО на чумную опасность в текущем году?

— Порадовать нечем. Нынче на огромном пространстве от Каспийского моря до Северного Тянь-Шаня и Балхаша сохраняется высокая опасность вспышки болезни среди грызунов. А это опасно и для населения.

Положение усугубляется также дефицитом средств для уничтожения блох и проведения других профилактических мер.

Предупреждать чуму нужно не тогда, когда "гром грянет", а сегодня, пока инфекция не вырвалась за пределы колоний "королевы чумы" и других грызунов.

Интервью взял Владимир ГАНЖА

11.00 НТВ "Итоги". 12.00 Комедия "Этот безумный, безумный, безумный мир". 17.55 Программа, реклама. 18.00 Комедия "Самолет летит в Россию". 19.45 "Петербургские тайны". 21-я серия. 20.45 Программа "Понемногу обо всем". 21.35 Формула С. 22.35 В поисках приключений. 23.25 Мир кино. "Только не для печати" (США)

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 00.00 Музыка в эфире. 07.30 Мультфильм "Веселая карусель". 08.00 Кухня отеля "Рахат-Палас". 08.20 Концерт. 08.40 Гарышкер Талгат. 09.00 Поет Г. Разиева. 09.30 С выездом на место. 09.34 Х/ф "Иван Бровкин на целине". 11.20 Документальный экран. 11.45—14.00 Худ. фильм "Привал странников". 17.10 Фильм-детям "Волшебная лампа Аллалина". 18.30 Мультфильм. 19.10 Алматым астанам. 19.25 Поет Майкл Джексон. 19.55 Актуальное интервью. 20.10 "Возвращение Будулая". 1-я серия. 21.30 Новости. 22.05 Фантастика "Эпидемия". 23.35 Документальный экран. "Шокирующая Азия". 00.20-02.00 Худ. фильм "Девушка с голодными глазами"

я серия. 11.30 "РЭП". 12.20 Формула С. 12.30 Пупс-класс. 13.00 Фантастика "Техновойны-1". 17.55 Программа, реклама. 18.00 Комедия "Вода". 19.45 "Петербургские тайны". 22-я серия. 20.45 Лечение по Дерябину. 22.35 Почти все о баскетболе. 23.10 НТВ. Мир кино. "Том Сойер" (США).

Уважаемые телезрители и радиослушатели "ТОТЕМ", по вопросам изготовления и размещения рекламы обращайтесь по телефонам: 62-69-60, 63-36-55.

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 21.30 Новости. 07.45, 08.50, 11.15 Мультфильмы. 08.15 Советы врача. 08.35 Концерт. 09.00 "Ел муддесі". 09.20 Музыкальный антракт. 09.30 Фильм-детям "Возвращение к свободе" (Индия). 10.55 Документальный фильм. 11.45 Худ. фильм "Летучая мышь". 17.10 Мультфильм "101 долматин". 18.30 Защитники Отечества. 18.45 Худ. фильм "Париж-Техас". 1-я серия. 19.50 "Мустафа Озтурікізбасарлары". 20.10 "Возвращение Будулая". 2-я серия. 22.05 Худ. фильм "Маленькие женщины". 00.05 Музыка в эфире. 00.20 Худ. фильм "Никогда не говори "умри".

14.40, 19.30, 21.50 Экспресс-реклама. 08.40, 12.00, 20.45 Мультфильмы. 09.00 Программа "Понемногу обо всем". 09.40 Музыкальный калейдоскоп. 10.00. НТВ "Времечко". 10.30 "Петербургские тайны". 22-я серия. 11.30 РоКомментарий. 12.30, 21.10 Компьютер РИК. 13.00 Фантастика "Техновойны-2". 18.00 Комедия "Европейские каникулы". 19.45 "Петербургские тайны". 23-я серия. 21.40 Формула С. 22.35 Хоккей с Евгением Майоровым. 23.20 НТВ. Мир кино. "Французская революция". Фильм 1.

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 21.30 Новости. 07.45, 11.05, 17.10 Мультфильмы. 08.15 Актуальное интервью. 08.30 Аудандык газетке 60 жыл. 08.45 Поет Н. Усенбаева. 09.00 Фильм-детям "Черная гора". 10.25 Документальный экран. 10.45, 17.40, 19.30 Музыка в эфире. 11.50—14.00 Худ. фильм "Собака на сене". 17.55 Фильм-детям "Марья-искусница". 19.10 Советы врача. 19.50 "Возвращение Будулая". 3-я серия. 21.00 Благая весть с Риком Реннером. 22.05 Худ. фильм "Плоть и кровь". 00.05 Маски-шоу. 00.35—02.00 Худ. фильм.

Музыкальный калейдоскоп. 09.00, 12.00 Мультфильмы. 10.00 НТВ "Времечко". 10.30 "Петербургские тайны". 23-я серия. 11.30 Тележурнал "Немецкая волна". 12.20 Формула С. 12.30 Фантастика "Техновойны-3". 18.00 Фантастика "Автоматик". 19.45 "Петербургские тайны". 24-я серия. 20.45 Программа "Новые горизонты в системе образования". 21.15 "РЭП". 22.35 Такова спортивная жизнь. 23.25 Мир кино. "Французская революция".

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 21.30 Новости. 07.45 Мультфильм "Леаша". 08.30 Мы — казахстанцы. 08.50, 20.00 Музыкальный антракт. 09.05 Комедия "Трудный ребенок". 10.35 Медицина кадрлары. 10.55 Киноконцерт. 11.10 Мультфильм "Трансеры". 12.20—14.00 Худ. фильм "Терминатор-1". 17.10, 19.30 Мультфильмы. 17.30 Художественный фильм "Скользящие". 19.00 Актуальное интервью. 19.15 Салык lcl халык ушiн. 20.20 "Возвращение Будулая". 4-я серия. 22.05 Комедия "Удачи вам, господа". 23.45 Музыка в эфире. 00.10—02.00 Художественный фильм "Тело-двойник".

ТОТЕМ

07.48 Программа. 07.50 "Шейпинг-класс". 08.00, 22.00, 01.00 НТВ "Сегодня". 08.40 НТВ. В поисках приключений. 10.00 НТВ "Времечко". 10.30 "Петербургские тайны". 24-я серия. 11.30 Мультфильмы. 11.50 Фантастика "Техновойны-4". 13.20 Мультфильм "Конек-горбунок". 18.00 Остросюжетный фильм "Под маской "Черной кошки". 19.45 "Петербургские тайны". 25-я серия. 20.45 Программа "Прилавок". 21.10 Формула С. 21.20 Фавор. 22.35 Футбольный клуб. 23.10 "Волга-Волга".

РАХАТ

07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 19.15 Мультфильмы. 08.00 Мир через культуру. 08.20 Музыкальный антракт. 08.40 Жетiсу әуендерi. 09.05 Худ. фильм "Передать по наследству". 10.30 Мультфильм "Флинстоны". 11.50—14.00 "Терминатор-2". 17.10 Мультфильм "Новые истории Ариэль". 18.20 Ата зан жобасын талкылаймыз. 18.40 Сердечный канал. 19.00 Видеоряд. 19.25 Кухня отеля "Рахат-Палас". 19.50 Худ. фильм "Десантник". 21.30 Новости. 22.05 "А в России опять окаянные дни". 00.05 Музыка в эфире. 00.30 Худ. фильм "Преображение".

08.38 Програ...
09.40 Мультфильмы. 10.00 НТВ "Времечко". 10.30 "Петербургские тайны". 25-я серия. 11.30 Час сериала. "Секретная служба". 2-я серия. 12.30 Формула С. 12.40 Фавор. 13.10 Худ. фильмы "Американский ниндзя-1" и "Американский ниндзя-2: противостояние". 16.20 Лечение по Дерябину. 16.50 НТВ. Футбольный клуб. 17.30 Тележурнал "Немецкая волна". 18.00 РоКомментарий. 18.30 Фильмы-пародии "Шпионы, как мы" и "Возвращение шпионов". 22.35 Летний кинотеатр. "Катька и Шиз". 00.00 Меломания. Группа "Иглз". Концерт. 1994 год. 01.00—01.45 НТВ "Намедни".

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.45, 17.10 Мультфильмы. 08.30 Видеоряд. 08.45 Мультконцерт. 09.00 "Сказка о царе Салтане". 10.30 Зарубежный калейдоскоп. 10.45 Музыка в эфире. 11.00 Денсаулык-зор байлык. 11.20 Худ. фильм "Пьеса для пассажира". 13.00 "Волшебные сказки Жасмин: Самое большое сокровище". 17.40 Семейный альбом. 18.05 Худ. фильм "Звуки музыки". 20.55 Адам мен заман. 21.10 Концерт. 22.05 Комедия "Блеф". 23.35 Муз. программа. 00.35 Х/ф "Кикбоксер-5".

рафон. "Сеньор Робинзон", "Бинго-Бонго" и "Невероятные приключения итальянцев в России". 18.10 Мультфильм "Ночь перед Рождеством". 19.10 Авторевю. 19.45 Комедия "Смерть ей к лицу". 21.20 Пупс-класс. 21.50 Реклама, музыка. 22.30 Летний кинотеатр. Комедия "Русский бизнес". 00.00—01.05 НТВ "Итоги".

РАХАТ

07.00, 17.00 Программа. 07.05 Утренняя гимнастика. 07.15, 17.55, 00.05 Музыкальный антракт. 07.35 Мультфильм "Новые истории Ариэль". 08.20 За здоровый образ жизни. 08.50 Музыкальный калейдоскоп. 09.10 Ел муддесі. 09.30 Киноконцерт "Не хочу жениться". 10.55 Халык емшісі. 11.15 Фильм-сказка "Садко". 12.40 Киноконцерт. 13.05—14.00 Мультфильм "Оргус-2". 17.10 Мультфильм "Волшебные сказки Жасмин: Желание Жасмин". 18.15 Кинокомедия "Последнее дело Варёного". 19.30 Мультфильм. 19.50 Худ. фильм "Последний изгой". 21.20 Вечер юмора. 22.05 Худ. фильм "Иствикские ведьмы". 00.20—02.00 Худ. фильм "Седьмое знамение".

● *Долголет*

МАСЛО ОБЛЕПИХОВОЕ

Облепиховое масло применяют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ожогах, обморожениях, экземах, псориазе и многих других заболеваниях кожи и желудочно-кишечного тракта. В домашних условиях масло можно приготовить следующим образом. Плоды, высушенные при температуре 60 градусов, измельчают в порошок, смешивают с растительным маслом в соотношении 1:2. Настаивают в теплом, защищенном от света месте 4-5 дней. Потом сливают верхний слой масляной настойки, а оставшуюся смесь вновь заливают свежим маслом. Процедуру повторить 3-4 раза с каждой порцией масла и плодов. Необходимо помнить, что облепиховое масло противопоказано при ранних сроках беременности, остром холецистите,гепатитах, панкреатитах.

МАСЛО ИЗ ЛОПУХА

Корни лопуха обладают чудесными целебными свойствами. Заготовку корней лопуха следует проводить осенью. Их надо выкопать, очистить от земли, можно очистить даже от темного верхнего слоя. После этого высушить. Из сухих корней лопуха готовится целебный препарат. Корни сначала разламываются, затем отвариваются в любом растительном масле. Именно масло растворяет и вбирает в себя все те лечебные вещества, которые находятся в корнях лопуха. Этим маслом можно смазывать все ушибленные места. Боль проходит быстро, никаких синяков не остается.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

В кукурузном масле много полезных биологически активных веществ, снижающих уровень холестерина в крови, а также витамина Е, контролирующего работу клеток нашего организма и препятствующего старению. Витамина Е в кукурузном масле в 10 раз больше, чем в оливковом масле. Применяется, в основном, внутрь при лечебном питании 2 раза в день - за завтраком и ужином - по 1 столовой ложке в течение месяца при заболеваниях печени, желчных путей, при камнях в почках, сердечных отеках, внутренних кровотечениях, гипертонии и атеросклерозе.

Масло также очень эффективно при лечении различных шелушений и других поражений кожи головы и волос. При приеме внутрь в течение месяца это средство позволяет избавиться от шелушения краев век, пятен сухой экземы на теле.

ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

Его можно получить, если измельчить 0,5 кг цветков зверобоя с листьями, залить 1 л свежего подсолнечного масла, настоять в темном месте в течение 3 недель при комнатной температуре, временами взбалтывая. По истечении 3 недель смесь процедить через марлю. Хранить в темной посуде. Зверобойное масло применяется для лечения ожогов, длительно не заживающих ран, прыщей, гнойников, нарывов, при воспалениях, разрыхлениях слизистой оболочки рта и при пролежнях. В стоматологии зверобойной масло применяют для лечения пародонтоза, гингивитов и стоматитов. При плохо заживающих язвах, ранах, трещинах сосков, ожогах к больным местам прикладывают тряпочки, смоченные в зверобойном масле.

ЛАВРОВОЕ МАСЛО

30-50 г сухих измельченных листьев, не поврежденных и не пожелтевших, настоять в течение 3-10 дней в 200 г растительного (подсолнечного, хлопкового или другого) масла, после чего процедить. Масло втирать в больные места при параличах, артритах, невралгиях и миозитах.

МАСЛО ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

1 г сухих корзинок цветков настаивать на 100 мл оливкового масла 20-25 дней. Применять при ранах и ушибах во избежание образования рубцов. Масляная настойка ноготков применяется и при язвенной болезни.

Можно приготовить его другим способом: 4 столовые ложки лепестков календулы залить 250 г подсолнечного масла, настоять 4 недели в темном месте, слить в темную посуду. Использовать для смягчения кожи лица.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.



Поздравляем с 90-летием

ГОРБОКОНЕНКО Агафью Егоровну!

Дорогая бабушка!

Поздравляем с Днем рождения! Желаем здоровья, счастья и долгих лет жизни!

Дети, внуки, правнуки.

КУПЛЮ

- одно-, двух-, трехкомн. кв. в любом состоянии.
Т. 8-702-215-10-20.
- 2-комн. кв. ул. пл. (2, 3 эт., до 2 млн. т.).
Т. 5-05-01.
- железные диски колесные 13 дм на «Фольксваген», «Ауди» (недорого).
Т.: 3-23-03, 8-777-328-08-20.
- колонки S-90 8 Ом или подобные (дорого).
Т. 3-38-24.
- картофель, чеснок, фасоль, соленья, зим. засолки, варенье, сот. тел., телевизор, DVD, блендер, мясорубку, ордена, медали, значки, знаки отличников, почета, чугунное литье, советские фарфоровые статуэтки, фигурки, бюсты, икону, монеты советские, царские, золото любое (лом, турецкое, российское, коронки), серебро: столовое, контактное, техническое, монетное, АТС, КМ, К-52, ПП-3, олово, припой, нихром, победит.
Т.: 3-19-37, до 14 ч., 8-705-157-38-19.
- фляги, сапоги кирзовые, рукавицы сварочные, сварочный аппарат, мотоплуг.
Т. 3-78-84.

СНИМУ комнату. **Т. 3-59-89.**

ИЩУ РАБОТУ:

- продавца промышленных товаров или другую оплачиваемую работу.
Т. 4-03-14.
- няни, сиделки.
А.: 3-12-31, т. 3-54-22.

...полняйте купоны четко, указывайте ад...елефон.
...**МАНИЕ!** Принимаются только купоны, ...ые из последних 3 номеров газеты. ...поны, нечетко заполненные или запол...еправильно, **не публикуются.**
...очные объявления в очередной номер ...отся только в редакции.
...еста, где ваши купоны можно опустить в ...газины "Амина" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" ...оск "Лисаковской нови" около "Аде...кр.), "Дарья" (3 мкр.), «Визит» (3 мкр.), ..." (4 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" ...отдел игрушек), "Дан" (6 мкр.), "Ти...кр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Сто...Веста" (11 мкр.).
...будут опубликованы по мере поступления в редакцию.
...а купонах не принимаются коммер...объявления, реклама, благодарности, ...нования, объявления об утере доку...т. п.

Компьютер — враг мой

Действительно, у самых ревностных почитателей компьютер является источником многих недомоганий. По статистике, каждый второй, работающий за компьютером, жалуется на разные боли и недомогания. Страдают не только глаза, спина, плечи, но и возникают при "друге цивилизации" психические нагрузки: повышенная концентрация внимания, поток информации, требующий немедленного реагирования.

Есть несколько советов и упражнений, которые помогут вредное воздействие свести к минимуму.

Во-первых, у 75 процентов тех, кто проводит за экраном монитора больше двух часов в день, возникают проблемы со зрением. Время от времени глаза надо прикрывать ладонями, потому что во время работы за компьютером вы реже моргаете, и глазам недостает влаги.

Чаще меняйте позу, делайте паузы в работе. Надо поговорить по телефону, стоя разобрать почту.

Но самое главное: от экрана вас должны разделять 50-70 см, взгляд должен быть слегка направлен вниз.

Рука от плеча до локтя параллельна туловищу. И не помешали бы специальные подставки для ног.

А вот сами упражнения:

- движение с плечами: вверх, вниз, вращательные движения;

- наклоны: руки за голову, развести в стороны и слегка вправо, влево, вниз;

- правой рукой наклоните голову вправо, а затем левой влево, плечи на месте.

Через несколько секунд вы снова будете в форме.

(на снимке) - один из ветеранов АО "Лисаковскрудстрой". Бригада строителей, которой он руководит, принимала участие в строительстве многих объектов города, так что горожане, получавшие ключи от новых квартир, могут сказать слова благодарности и Геннадию

НО... О

Коллектив отдела охраны [...] боты за прошлый год занял п[...] разделений Кустанайской обл[...]

И это - итог круглосуточно[...] деятельности всего нашего ли[...] ного состава.

В 1996 г. не было ни одног[...] квартала, чтобы наш отдел не за[...] нимал призовое место.

Но это, как говорится, над[...] водная часть айсберга, или, если хотите, оценка нашего труда областным управлением охраны при Кустанайском УВД. Приятно, конечно, что мы стали лучшими, но

Лосьон своими руками

Прекрасным средством для ухода за кожей может стать отвар обыкновенной фасоли. Ее зерна - богатый источник железа и фолиевой кислоты. Рецепт таков: замочить на ночь стакан фасоли. Варить в течение двух часов (вода должна покрывать ее полностью). Слить красный отвар. Очищать лицо смоченным в нем ватным тампоном. Смывать теплой водой. Хранить в холодильнике. Лосьон останется свежим в течение недели.

Мужчины, ешьте семечки!

Сколько бы бед могли избежать мужчины, если бы знали, как нужны их организму тыквенные семечки.

Дело в том, что в их состав входит очень много полезных веществ - таких, как витамины Е, А, Д, К, большое количество микроэлементов. Но главное, они богаты цинком (больше его только в устрицах). А цинк, оказывается, нужен мужчинам со дня их рождения и до старости в несколько раз больше, чем женщинам.

Тыквенные семечки помогают избавиться от прыщей и угрей в подростковом возрасте, а мужчинам - от простатита и аденомы предстательной железы. Для этого надо съедать в день примерно по стакану семечек в течение нескольких месяцев.

ошел утренник "У, на котором млад- мечают этот праз-

детской библиоте- стихи, играли, со- урсах.

для первоклашек ья-зима".

мила интересную астся вскоре". Чи- том, как изгото- ьную маску.

получили от Деда Мороза хорошие подарки со сладостями.

Сейчас, когда праздник позади, работники ЦБС готовятся к отчету перед областным управлением культуры о проделанной работе за 1996 год и планируют мероприятия на 1997. Думаю, они будут не менее интересные, чем прошлогодние. Ведь не зря говорят: "Как встретишь Новый год, так его и проведешь".

Е. ВОЛОКИТИНА,
заведующая
методико-библиографическим
отделом ЦБС.

Ь: Административный совет специальной экономической зоны

зи. Компьютерный набор. Печать
ана в типографии ПО "Полигра-
иальная, 16.

обязательно отражают точку зре-
одержание объявлений, рекламы

аиные материалы.

Рег. свид. №93,
Госкомпечать
Республики Казахстан.
Газета выходит
во вторник и пятницу.
Тираж 6302. Доп. тир. 400.
Заказ №107. Индекс - Л1.

АБСОЛЮТНО ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ

Не так давно на наших прилавках появился новый продукт - минеральная вода "Хрустальная".

Что же представляет собой эта действительно хрустальной прозрачности жидкость? По определению Казахского НИИ кардиологии минеральная вода "Хрустальная" - бесцветная, солоноватая на вкус, жидкость со слабым запахом сероводорода. Добывается она из скважины в районе пионерского лагеря КБРУ "Светлячок". По химическому и газовому составу является азотной, слабоминерализованной сульфатно-хлоридной магниево-натриевой питьевой водой. В химическом отношении вода совершенно чистая.

За короткое время новый напиток завоевал широкую популярность как столовая минеральная вода. Меньше известны ее лечебные качества. Благодаря содержанию биологически активных микроэлементов, газовому составу эта вода может с успехом применяться в виде лечебного питья и наружно при бальнеологических процедурах (лечебные минеральные ванны, души и др.).

По любезному предложению фирмы "Арай" больные терапевтического отделения имели возможность испытать ее оздоровительный эффект. В мае больные, страдающие хроническим гастритом, язвенной болезнью, хроническим холециститом принимали "Хрустальную" согласно наэначениям лечащего врача. При хроническом гастрите с пониженной секрецией следует принимать ее натощак сильногазированную, охлажденную, крупными глотками с целью стимуляции желудочной секреции.

Если принимать воду через час после приема пищи - слабогазированную, теплую, мелкими глотками, то можно добиться снижения кислотности желудочного сока, что важно при язвенной болезни, гиперацидном гастрите.

Желчегонное действие минеральной воды проявляется при приеме в теплом виде за 30 минут до еды.

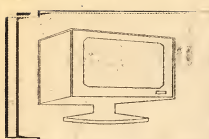
Все больные, принимавшие воду, отметили положительный эффект - боли стали реже, меньшей интенсивности, не стало отрыжки. Надо отметить, что прием "Хрустальной" проводился на фоне традиционного медикаментозного лечения, но эффект достигался быстрее.

Вот что говорит больной Бакун И. В., находящийся на лечении по поводу хронического гепатита: "Вода очень приятная на вкус, я теперь постоянно ее принимаю, чувствую себя намного лучше". С успехом прошла апробация "Хрустальной" и в областной больнице в условиях гастроэнтерологического отделения. Мнение главного терапевта области Лобкова В. В.: "Вода обладает хорошими вкусовыми и лечебными свойствами. Мы в этом убедились, хотя имели ограниченные возможности в ее применении".

Показания к внутреннему приему минеральной воды самые широкие - заболевания органов пищеварения, мочевыделительной системы, болезни обмена веществ. Страдающие этими состояниями составляют около 70 проц. всех больных терапевтического профиля. При правильном приеме "Хрустальная" может оказать неоценимую помощь медикам в лечении этой группы больных, быстрее добиваться стойкой продолжительной ремиссии.

Немаловажным фактом является ее доступность - цена 1,5-литровой бутылки "Хрустальной" - 47 тенге. При общеизвестной дороговизне лекарственных препаратов сейчас, когда рынок наводнен, в буквальном смысле, напитками сомнительного происхождения, следует отдать предпочтение продукту производственной фирмы "Арай", в добром имени которой мы убедились. Хотелось бы надеяться и на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

Г. АБДРАШЕВА,
заведующая терапевтическим отделением ЦГБ.



ПРОГРАММА
с 15 по2

ПОНЕДЕЛЬНИК, 15

АЛМАТЫ. На казахском и русском языках. До 16.50 - профилактические работы на линии. 17.00 - "Беллисима". Телесериал. 18.00 - Гутен абенд. 18.35 - Реформа. 18.55 - Жарнама. **Кустанай.** 19.00 - Арна. 19.30 - Сельхозобозрение. **Алматы.** 20.00 - Хабар. 21.05 - Кайырлы кеш. 21.45 - Мировые спортивные новости. 22.30 - Музыка... 22.40 - Хабар.

ОРТ. 18.00 - Новости. 18.20 - "Новая жертва". (Бразилия). Х.ф. 19.10 -Час пик. 19.35 - Угадай мелодию. 20.00 - Если... 20.45 - Спокойной ночи, малыши! 21.00 - Время. 21.40 - "Виртуальная реальность". 22.40 - Э. Радзинский "Загадки истории". 23.25 - Футбольное обозрение. 23.55 - Новости.

ДУБЛЬ-4. 16.20 - "Иванов Петров, Сидоров и другие". 17.0(- Деловая Россия. 17.25 - Тамтам новости. 17.40 - Зависит о

АЛМАТЫ. На казахском и русском языках. 7.00 - Хабар. 7.45 - "Дерзкие и красивые". Телесериал. 8.40 - Худ. фильм. 10.00 - Жибек жолы. 10.30 - Телефильм. 11.20 - Сахна. 17.00 - Казахтелефильм. 17.20 - Пока дремлет черный дракон. 17.40 - Желтоксан. 18.05 - Эн куй керуени. **Кустанай.** 19.00 - Арна. 19.30 -Города. **Алматы.** 20.00 - Хабар. 20.50 - Знак земли. 21.05 - Художественный фильм. 22.40 - Хабар.

ОРТ. 6.00 - Телеутро. 9.00 - Новости. 9.15 - "Новая жертва". Х.ф. 10.50 - Смехопанорама. 11.30 - Угадай мелодию. 12.00 - Новости. 12.10 - В эфире - "Мир". 18.00 - Новости. 18.20 - "Нова жертва". Х.ф. 19.10 - Час пи 19.35 - Угадай мелодию. 20.00 Тема. 20.45 - Спокойной ночи малыши! 21.00 - Время. 21.40 "Щедрое лето". Х.ф. 23.25 - Кон церт Дэвида Боуи. 00.25 - Новос ти.

ДУБЛЬ-4. 16.00 - Вести

СРЕДА, 17

АЛМАТЫ. На казахском и русском языках. 7.00 - Хабар. 7.45 - "Дерзкие и красивые". Телесериал. 8.40 - Худ.фильм. 10.10 - Кумсагат. ... шашу.18.40 - Программа "Минус". **Кустанай.** 19.00 - Арна. 19.30 - Диалог. **Алматы.** 20.00 - Хабар. 20.50 - Китай: 18 лет реформ и открытости. 21.10 - Серебряная нить. 21.40 - Тамаша. 22.10 - Док. фильм. 10.05 - Тема. 10.50 - мире животных. С сурдоперево дом. 11.30 - Угадай мелоди 12.00 - Новости. 12.10 - В эфи - "Мир". 18.00 - Новости.18.25 "Новая жертва". Х.ф. 19.10 - Ко

ДОЛГОЛЕТ

РВОТА И ПОМОЩЬ ПРИ НЕЙ

Различают периферическую и центральную рвоту.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ РВОТЫ

Периферическая рвота возникает рефлекторно при раздражении разнообразных зон, но особенно легко вследствие раздражения корня языка, мягкого неба, слизистой оболочки желудка, брюшины, желчного пузыря и поджелудочной железы при различных заболеваниях этих органов.

Центральная рвота наблюдается при повышении внутричерепного давления, например, при опухолях мозга, интоксикациях (передозировка лекарственных препаратов, уремия, токсикоз беременности).

Рвота особенно легко возникает у детей, а также у страдающих неврастенией в связи с повышенной возбудимостью у них рвотного центра.

Последствия рвоты. Как правило, рвота - защитный акт, так как с ее помощью из желудка удаляются вредные вещества. Однако часто возникающая рвота (например, неукротимая при пилоростенозе и других заболеваниях) может привести к обезвоживанию организма, нарушению минерального обмена и кислотно-щелочного равновесия.

РЕЦЕПТЫ ДОМАШНЕГО ДОКТОРА

➤ 1 ст. л. мелиссы залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

➤ 1 ст. л. мяты перечной залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30-40 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 часа. Во время рвоты принимать по 1/3-1/2 стакана.

➤ При судорожной рвоте молоко пить теплым или холодным через каждые 2-3 часа. Можно добавить в молоко свежий яичный желток и хорошо размешать.

➤ 2 ст. л. сухой травы хвоща полевого залить 0,5 л кипятка. Кипятить на малом огне 15 мин., настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать 1-2 чашки отвара при рвоте с кровью - уже через несколько минут кровотечение прекращается.

➤ ***Сбор:*** мелисса (трава) - 3 части, ромашка (цветы) - 4 части, мята перечная (трава) - 3 части. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

ШАЛФЕЙ ВЫЛЕЧИТ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Рецептов лечения недержания мочи не так мало. Эта проблема волнует многих людей. Кто-то застудился, у кого-то это происходит на нервной почве. Поэтому стыдиться тут нечего. Это происходит не только с маленькими детками. 50 г сухой травы надо заваривать 1 л кипятка. Настаивается трава 1 час. После этого ее надо процедить. Пьют настой без ограничений, но этот литр надо выпить за день. Можно для вкуса добавить немного меда. Пить этот настой, пока не появится результат.

● ***Письма от читателей***

ФИБРОМА

Фиброма у меня была небольшая. Но кому же захочется жить с миной замедленного действия внутри? Я решила лечиться сама. Тем более что, сидя в очереди к гинекологу, услышала: одна женщина рассказывала о том, как избавилась от уже большой фибромы. Я попросила ее дать мне рецепт.

Дома налила в трехлитровую эмалированную кастрюлю 2,5 л воды, засыпала 100 г сосновых почек и кипятила на слабом огне час. Затем добавила 100 г березовых почек, 25 г тысячелистника, 15 г сушеной крапивы, 500 г чаги и кипятила на слабом огне часа полтора-два. Процедила, остудила и добавила по 500 г сока алоэ, меда, спирта. Закрутила в стеклянной банке и поставила на 45 часов в темное место. (Если нет чаги, то можно купить в аптеке 500 г бефунгина).

По рецепту надо принимать по 30 мл (столовая ложка) перед едой 3 раза в день. Но в обед мне это делать было неудобно - не таскать же с собой на работу? Поэтому я увеличила дозы и сократила число приемов. Пила по полторы столовые ложки утром и вечером перед сном. А через 3 месяца фибромы у меня уже не нашли. Т. А.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

...НКА «ЛН» +

Поздравляем
с 70-летием
СТАРКОВА
Александра
Егоровича!
Желаем счастья
и добра,
Чтоб жизнь, как день,
была светла,
Чтоб только радость,
без тревог
Переступала
твой порог!
**Жена,
друзья.**

**Уважаемые садоводы
«Урожайного-2»!**
Убедительно просим оплатить членские взносы за 2009 год и задолженность прошлых лет.
Правление.

Нашедшего военный билет на имя Ланового В. В. прошу вернуть за вознаграждение. **А.: п. Октябрьский, ул. Буденного, д. 4, кв. 4, т. 5-03-43.**

ИЩУ РАБОТУ:

- девушка, 21 год, высшее образование.
А.: 6-40-530, т. 8-777-415-65-30.
- продавца (желательно продуктов).
Т.: 3-00-24, 8-777-972-31-07.
- няни, домработницы (пед. стаж, начальные классы, психолог). Варианты.
Т.: 3-51-44, 8-777-626-37-93.
- кух. рабочей, пекаря, дворника, технички или другую оплачиваемую работу (есть сан. книжка).
**А.: 3-15-19,
т. 3-78-80 (посредник), до 19 ч.**

...комн. кв.
...ам за 1,7

- 3-комн. кв. (3-20, 5 эт., 61,7 кв. м) на 2-комн. кв. с доплатой или продам. **Т. 3-84-24.**
- 3-комн. кв. на две 1-комн. кв. **А.: 4-22-88, т. 3-79-07.**
- 3-комн. кв. (1 эт.) на две 1-комн. кв. или продам. Варианты.
- 4-комн. кв. ул. пл. (2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой по договоренности.
**А.: 1«а»-56-15,
т. 3-12-11.**
- 4-комн. кв. ул. пл. (1«а»-54) на двух- и однокомн. квартиры с доплатой. Ва...

ДОЛГОЛЕТ

КАК ЛЕЧИТЬ АНГИНУ

От ангины есть простое и безвредное средство. Почувствовав обострение, возьмите лимон средней величины, ошпарьте его крутым кипятком и съешьте. Он покажется пресным, как картошка. Но температура исчезнет сразу, утихнет боль, и вашим страданиям наступит конец.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Очень эффективным средством при этом заболевании считается лапчатка белая. Она обладает способностью регулировать деятельность щитовидной железы. Ее препараты вылечивают как недостаточность, так и гиперфункцию щитовидки. 10 г корня лапчатки белой размельчить (молотком, кофемолкой и т. п.), залить 100 г водки, настоять месяц в темном месте. Пить по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц, затем 7 дней перерыв.

ЛЕД-ХОЛОДОК ОТ ПРЫЩЕЙ

Разные мази и лосьоны от прыщей не всегда помогают, а иногда могут вызвать абсолютно противоположный эффект. Я хочу поделиться способом, который не раз проверяла не только на себе, но и на своих друзьях.

Для начала понадобится зверобой (его можно купить в любой аптеке). Будет он свежий или сушеный - не столь важно. Сделайте отвар зверобоя, добавив на 1 литр воды 3-4 чайных ложки зверобоя. После того, как отвар сделан, ему надо дать настояться и остынуть примерно часа 3. После этого отвар разлить по формочкам для льда и поставить в холодильник.

Если каждое утро протирать таким льдом лицо, то от прыщей не останется и следа.

ЖЕНЬШЕНЬ С МЕДОМ ПРИ МАЛОКРОВИИ

Взять 20 г сухого корня женьшеня, растолочь в порошок, смешать с 2,5 л меда, дать смеси постоять неделю, помешивая ее 3-4 раза в день, затем принимать на кончике чайной ложки 2 раза в день при малокровии.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГОРТАНИ

● 2 ст. л. сухой измельченной травы репяшка заварить в фарфоровом чайнике стаканом кипящей воды, настоять 12-15 минут и пить теплым с медом по 1/2 стакана 3 раза в день при воспалительных заболеваниях гортани. Чай из травы репяшка обыкновенного является превосходным средством при воспалительных заболеваниях гортани, потере голоса.

● При кашле приложить к груди шерстяную ткань, пропитанную смесью уксуса, оливкового масла и камфоры. Поможет и компресс из натертого хрена.

● При болях в шее поможет творожный компресс. На чистый льняной платок нанести толстым слоем творог, добавив немного уксуса. Творожной стороной обернуть платок вокруг шеи. Держать компресс, пока творог не высохнет. Делать эту процедуру лучше на ночь. Использованный творог есть нельзя!

ПРОТИВОПОНОСНЫЕ ТРАВЫ

Бадан толстолистный, белозер, горец змеиный, гравилат городской (гвоздичный корень), жимолость, земляника лесная, клубника, золотарник обыкновенный (золотая розга), зопник, кермек Гмелина, копеечник забытый (красный корень), лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая (калган), морошка приземистая, осина, поленика (княженика, мамура), пшеница, репяшок обыкновенный, рожь, сабельник болотный, серпуха обыкновенная, серпуха венценосная, смородина черная, сосенка водяная, спирея иволистная, таволга иволистная, толокнянка (медвежьи ушки), спорыш, тополь черный (осокорь), черемуха обыкновенная, чина, черника обыкновенная, шиповник, щавель конский, ясменник, яснотка белая (крапива глухая), дербенник (плакун-трава), кровохлебка лекарственная.

ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ

Обжечь до состояния обугливания баклажаны, собрать образовавшийся черный порошок, обмакнуть в него палец и почистить зубы. Это прекрасно отбеливает и укрепляет зубы.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТЫКВА

Состоит тыква из оболочки, занимающей 15-17% от общего веса, мякоти - 70-75% и семян - не более 10-11% от общего веса.

Семена тыквы полезны для мужской потенции. А еще их едят натощак, чтобы выгнать глистов.

Мякоть у тыквы нежная, желтого цвета, содержит витамины С, В1, В2, В6, Е; никотиновую кислоту, такие микроэлементы, как магний, калий, кальций, фосфор, железо, кремний, медь. Большое количество содержащихся в тыкве пектинов помогает вывести из организма избытки вредного холестерина, поэтому медики назначают ее людям преклонного возраста для лечения и профилактики атеросклероза. Но склероз, как и все другие болезни, последнее время заметно «помолодел», так что включать тыкву в свой рацион следует и детям, и молодым людям, и пожилым.

Высокое содержание калия и воды усиливает отделение мочи и способствует растворению камней в мочевом пузыре.

Клетчатка у тыквы нежная, поэтому она является ценным диетическим продуктом и оказывает благотворное действие на людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями.

Тушеная, отварная тыква и каша из нее особенно полезны людям с повышенной кислотностью желудочного сока. Врачи и диетологи включают протертую тыкву в питание больных с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Тыква помогает быстрее рубцеваться язвам.

Сырая тыква стимулирует отделение желчи и помогает избавиться даже от застарелых запоров, стимулируя перистальтику кишечника.

Для лечебных целей рекомендуется съедать в день 250-300 г протертой тыквы до еды, разделив ее на три приема.

Прежде чем использовать

...ПКУЧКА «ЛН»

«Красногор селосы әкімінің аппараты» мемлекеттік мекемесінде 2009 жылғы IV тоқсанда жеке және заңды тұлғалардың уәкілдерін қабылдау КЕСТЕСІ

Мемлекеттік органның атауы	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтардың қабылдауын күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері	Байланыс телефоны
«Красногор селосы әкімінің аппараты» мемлекеттік мекемесі	Анна Зәкірқызы Бекешева	әкім	сәрсенбі 9.00-12.00	Красногор селосы, әкімі аппаратының ғимараты	8 (71437) 2-99-40

ГРАФИК приема физических и представителей юридических лиц в государственном учреждении «Аппарат акима села Красногорское» на IV квартал 2009 года

Наименование государственного органа	Ф. И. О. лица, проводящего прием граждан	Должность лица, проводящего прием граждан	Дата и время приема граждан	Местонахождение государственного органа	Контактный телефон
Государственное учреждение «Аппарат акима села Красногорское»	Бекешева Анна Закирьевна	аким	среда 9.00-12.00	село Красногорское, здание аппарата акима	8 (71437) 2-99-40

...ицах нашей газе-
...й год в их семье,
... необычные тра-
...как выбираются
...вления, украша-

...одписка на «ЛН».

СТИХОТВОРЕНИЕ НОМЕРА

Редакция газеты «ЛН» объявляет об открытии новой рубрики «Стихотворение номера».

Все, кто только начинает писать и кто занимается творчеством уже давно, могут стать участни... ками этой рубрики.

Желающие могут принести свои стихотворения в редакцию газеты. Редакция же оставляет з... собой право принимать решение, будет ли стихотворение опубликовано.

● 2-комн. кв. (5-21, счетч. на г/х воду, кафель - туалет, кухня, 3 эт., ж/д, спутн. ТВ, тел.) на Костанай.
Т. 3-17-97.

● 2-комн. кв. в Рудном на 2-комн. кв. в Лисаковске.
Т. 8-701-532-14-65.

● 3-комн. кв. (3 эт., центр, все счетчики, теплая, сухая, светлая, нов. сантехника, туалет, ванная, кухня - кафель) на двух- и однокомн. кв. или на две 1-комн. кв. с доплатой.
А.: 2-22-42.

● 3-комн. кв. (3-20, 5 эт., 61,7 кв. м) на 2-комн. кв. с доплатой в 3 мкр., д. 15-20 или продам.
Т. 3-84-24.

● 3-комн. кв. (4-4, ж/д, спутн. ТВ, сантехника заменена, счетчики на г/х воду, газ, тел.) на две 1-комн. кв. без доплаты.
Т.: 3-40-28, 3-90-42.

● 3-комн. кв. (окна - пластик, ж/д) на двух- и однокомн. кв. или продам за 2,7 млн. т.
А.: 4-18-4, т.: 4-05-51, 5-05-12.

● 3-комн. кв. (4 эт.) на двух- и однокомн. кв. или на 2-комн. кв. с доплатой или продам за 2,5 млн. т.
А.: 4-18-16,
т.: 3-54-51, 8-705-902-12-58.

● 3-комн. кв. (1 эт.) на две 1-комн. кв. или продам. Варианты.
А.: 5-7-87, т. 3-75-66.

● 3-комн. кв. ул. пл. (4-14, нов. сантехника, спутн. ТВ, счетчики, ж/д) на двух- и однокомн. кв.
Т.: 3-60-68, 3-27-72.

● 3-комн. кв. ул. пл. (5-25, 1 эт., балкон застеклен, счетч. на г/х воду, угл., ж/д) на полуторку и 1-комн. кв., на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или продам. Варианты.

● 4-комн. кв. (5 эт., солнечная сторона, счетчики на г/х воду, газ, спутн. ТВ, тел.) на двух- и однокомн. кв., на две 1-комн. кв., на 2-комн. кв. с доплатой в любом микрорайоне.
А.: 3-8-128,
т. 3-97-93, в любое время.

● 4-комн. кв. ул. пл. (1«а»-54, 73,39 кв. м, 2 эт., счетчики на г/х воду, спутн. ТВ, тел.) на 2-комн. кв. с доплатой.
Т.: 3-60-54, 4-03-82.

● 4-комн. кв. ул. пл. на две 2-комн. кв. Варианты.
А.: 1«а»-54-9, т. 3-72-21.

● 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой (не выше 4 эт., торг).
А.: 1«а»-56-15, т. 3-12-11.

● 4-комн. кв. ул. пл. (4 эт., есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или продам.
А.: 6«а»-1-28, т. 3-07-79.

● 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв. или полуторку с доплатой. Варианты.
Т. 3-66-51.

● 4-комн. кв. ул. пл. (5 эт., счетчики на г/х воду, кирпичный дом, теплая, спутн. ТВ, ж/д) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой. Варианты.
А.: 6-47-19, т. 3-66-99.

● 4-комн. кв. ул. пл. (11-12, нов. сантехника, спутн. ТВ, тел., ж/д, все счетчики) на трех- и однокомн. кв., на две 2-комн. кв., на 3-комн. кв. с доплатой.
Т.: 3-81-70, 3-27-72.

● одноэтажный коттедж в п. Октябрьском (3-комн., 76 кв. м, отопление, вода, канализация централизованы, кап. гараж, погреб, сарай, баня, спутн. ТВ, тел., сад, огород 10 сот., жел. гараж под «Га-

УТЕРЯННЫЕ

* удостоверение личности №021833856, ...ное 08. 05. 2008 г. МЮ РК на имя Мицкеви... считать недействительным.

* удостоверение личности №019842792, ...ное 26. 06. 2007 г. МЮ РК на имя Абрамов... считать недействительным.

* военный билет НС №5231463, выданный ... 1992 г. Камышнинским РВК Костанайской ... имя Рыспаева Б. Т., считать недействитель...

* договор купли-продажи квартиры №5... расположенной по адресу 2-14-46, вы... 05. 10. 2001 г., зарегистрированный 18. 10... на имя Кротовой Юлии Сергеевны, считат... ствительным.

* договор о приватизации квартиры №... 29. 09. 1993 г., выданный Адмсоветом Лисаков... согласно распоряжению №38 от 07. 07. 199... положенной по адресу 1-25-48, на имя Га... новой Кунслу Мухамедьяровны, Гальфут... Гульбаян Кинжибаевны, Гальфутдиновой ... Кинжибаевны, Гальфутдинова Салима Ки... вича, считать недействительным.

* договор о приватизации квартиры №... 12. 01. 1993 г., выданный Административ... том ЛСЭЗ согласно решению №58 от 07. 12... ...женной по адресу 2-14-27, на имя...

«ЛН»

КОЛЮЧАЯ ПОДРУЖКА



Сосна обыкновенная или лесная - настоящая «подруга» в борьбе с различными хворями. Поговорим о ее полезных свойствах.

ПОЧКИ сосны содержат смолу, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С и К, минеральные соли. Собирают их ранней весной в период набухания. Сосновые почки входят в состав мочегонных и грудных сборов. Отвар из почек применяют для ингаляций при легочных заболеваниях. Эфирное сосновое масло применяют как ранозаживляющее, антисептическое средство, для растираний при ревматизме, подагре, невралгиях, миозитах, воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей. Отвар из почек применяют при водянке, бронхитах, воспалении верхних дыхательных путей, желчного пузыря, при различных заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ, а также как средство, регулирующее менструации, при камнях в почках и мочевом пузыре.

В домашних условиях можно приготовить **МИКСТУРУ**. Она особенно удобна тем, что ее можно применять для лечения детей. 50 г почек залить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Добавить 500 г сахара и сварить сироп или в процеженный настой положить 50 г меда и пить по 5-6 ложек в день.

ДЛЯ ЛЕЧЕБНЫХ ВАНН при ревматизме и кожных заболеваниях берут 500 г почек и кипятят с пятью литрами воды. Отвар добавляют в ванну.

ХВОЯ. Препараты из иголочек применяют при ожогах и язвенной болезни, рекомендуются для лечения полости рта. Хвойное эфирное масло используют как болеутоляющее средство для втираний. Лучше всего собирать ее в середине июля. Но если необходима аскорбиновая кислота, то лучшее время сбора - зимнее время, т. к. именно в это время года в ней находится самое высокое содержание витамина С.

Хранить хвою можно на холоде (на балконе) до двух месяцев. При хранении в тепле содержание «аскорбинки» резко падает.

Ванны с экстрактом из сосновых игл производят успокаивающее действие, укрепляют нервы и сердце, применяются при параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших членах, при страдании кожи, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких. Ванны полезны также для укрепления и оживления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для лечебного вдыхания, если в ванну прибавить 20-30 капель масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки частей лица.

Итак, **РЕЦЕПТ ЭКСТРАКТА ИЗ СОСНЫ.** Берут иголки, веточки и шишки (зеленые), заливают их холодной водой и кипятят полчаса. Хорошо закрыть и оставить на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Для полной ванны требуется 1500 г настоя, для половинной - 750 г, для сидячей и ножной - 250 г настоя. Очень полезны такие ванны с добавлением соли. На одну ванну из сосновых иголок идет около 1 кг поваренной соли.

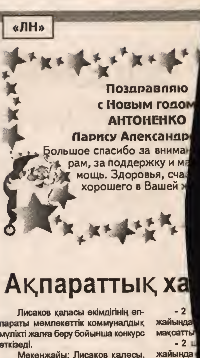
Вытекающая из ствола желтая живица - это **РАСТВОР СМОЛЫ В ЭФИРНОМ МАСЛЕ.** Вначале она совсем жидкая. Но в течение нескольких дней эфирное масло улетучивается, и живица загустевает в зернистую массу. Живицу применяют как ранозаживляющее и бактерицидное средство. Собирать ее можно в любое время. Смола рекомендуется как отхаркивающее средство - по 5-6 зерен 2 раза в день.

НАПИТОК ХВОЙНЫЙ

● 50 г молодой хвои растереть, добавить 2 стакана кипяченой воды и настоять в течение 2 часов в темном прохладном месте. Процедить, добавить для вкуса лимон и сахар. Употреблять только в свежеприготовленном виде, т. к. при хранении напиток теряет полезные свойства.

● 50 г хвои промыть, положить в 250 г кипящей воды, добавить 10 г сахара, цедру лимона. Варить 30 минут под крышкой. Процедить, охладить. Можно добавить лимонный сок.

«ЛН»



Ақпараттық ха

Лисаков қаласы әкімдігінің әппараты мемлекеттік коммуналдық мүлікті жалға беру бойынша конкурс өткізеді.

Мекенжайы: Лисаков қаласы, Мир көшесі, 31 үй, әкім аппаратының ғимараты (мәжіліс залы) 2010 жылғы 29 қаңтарда, 10.00.

1. Балансұстаушы: "Октябрь поселкесі әкімінің аппараты" ММ

- Октябрь поселкесі, Буденный көшесі, 5"е" мекенжайында орналасқан, 50,2 ш. м жай, мақсатты бағыты - сату ұйымдастыру үшін;

- Октябрь поселкесі, Буденный көшесі, 5"а" мекенжайында орналасқан, 17,6 ш. м жай, мақсатты бағыты - сату ұйымдастыру үшін;

- Октябрь поселкесі, Буденный көшесі, 5"е" мекенжайында орналасқан, 73,4 ш. м жай, мақсатты бағыты - жүйе сервис пункті-автоматты телефон станциясын орналастыру үшін;

- Октябрь поселкесі, Буденный көшесі, 5"е" мекенжайында орналасқан, 50,08 ш. м жай, мақсатты бағыты - қызмет үшін;

- Октябрь поселкесі, Буденный көшесі, 5"а" мекенжайында орналасқан, 14,26 ш. м жай, мақсатты бағыты - сату ұйымдастыру үшін.

2. Балансұстаушы: "ҚР Ішкі істер министрлігі Қостанай облысының Ішкі істер департаменті Лисаков қаласының Ішкі істер бөлімі" ММ

- 21,4 ш. м жай, мақсатты бағыты - техосмотр қарастыру, комерческий канал жүйесін өткізу үшін.

3. Балансұстаушы: "Лисаков қаласы техникалық колледж" ММ

- Лисаков қаласы, 6 шағын аудан, 53 үй мекенжайында орналасқан, 125 ш. м жай, мақсатты бағыты - халыққа тұрмыс қызметін көрсету үшін.

4. Балансұстаушы: "Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі №4 орта мектеп" ММ

- Лисаков қаласы, 4 шағын аудан, 23 үй мекенжайында орналасқан, 100,1 ш. м жай, мақсатты бағыты - өулан клубын ұйымдастыру үшін.

5. Балансұстаушы: "Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі №6 орта мектеп" ММ

- Лисаков қаласы, 6 шағын аудан, 38 үй мекенжайында орналасқан, 165,3 ш. м жай, мақсатты бағыт - аула клубын ұйымдастыру үшін.

6. "Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі мектеп-гимназия" ММ

- Лисаков қаласы, 5 шағын аудан, 11 үй мекенжайында орналасқан, 118,97 ш. м жай, мақсатты бағыт - аулан клубын ұйымдастыру үшін.

- Лисаков қаласы, 5 шағын аудан, 11 үй мекенжайында орналасқан, 57,7 ш. м жай, мақсатты бағыт - ҰБТ қабылдау үшін.

7. Балансұстаушы: Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі "Мектепаралық оқыту өндіріс комбинат" ММ

- 2 шағын аудан, 8 үй мекенжайында орналасқан, 48,6 ш. м жай, мақсатты бағыт - қойма жөнінде;

- 2
жайында
мақсатты
- 2 ш
жайында
мақсатты
- 2
жайында
мақсатты
- 2
жайында
мақсатты
8. Б
селосы әк
- Кр
орналасқ
бағыт -
9. Б
селосы
- Қ
орналас
бағыт -
үшін.
10.
на"МКК
- Л
аудан,
ласқа
бағыт
-
кенжа
жай, м
жұмыс
11
МКҚК
-
көшесі
ласқан
ғыт -
үшін.
12
чик"М
- Л
аудан,
ласқан
ғыт - қ
үшін.
Ст
ге құ
2010 ж.
13.
қаласы
- Л
аудан,
ласқан,
жай, Ли
өндіріс
ш. м ке
сатты б
ды сату
өшу үш
42869 т
2010 ж.
Ко
жайды
Ке
құрады
Ке
№00
лық б
39180
А
ған кү
қаңта
Мир
меке
қабы
Қосы
3-52-

1 сентября 1993 г.

Путь холеры к человеку лежит через желудок

Несколько дней назад в Москве умер человек. 50 лет, безработный, фамилия Трыкин. Причина смерти — токсический отек легких. Диагноз — дифтерия.

Эта болезнь вызывает легкую панику не только у столичных и российских жителей, но даже у сдержанной мировой общественности. После того, как нынешним летом в Москве умерла туристка из Бельгии, многие турагентства мира отменили свои поездки в Россию, а руководство одной из отечественных туристических фирм настоятельно попросило эпидемиологов заявить: мол, эпидемии дифтерии в Москве нет.

Эпидемии пока действительно нет. Ни в Москве, ни в России. Однако врачам-эпидемиологам ничего не остается, как мрачно констатировать, что с каждым годом количество заболевших дифтерией почти удваивается. Если в прошлом году палочкой Леффлера в России заразилось 3 897 человек (127 из них умерло), то уже в нынешнем зарегистрировано 4 605 больных дифтерией (156 человек нет в живых). Очаги нынешней инфекции располагаются в основном в крупных городах — Москве, Петербурге, Краснодаре... В этом нет ничего странного: дифтерия передается по воздуху капельным путем, так что заразиться ею можно там, где много людей,— в автобусе, метро, магазине или на улице.

Другое дело — холера. Чаще всего ее называют болезнью «немытых рук». Холеру можно подхватить, съев грязные овощи-фрукты или испив водицы из какого-нибудь пруда.

Впервые холерный вибрион, родиной которого считают Индию, пошел гулять по миру в 1817 году, унося с собой сотни и сотни тысяч человеческих жизней. В 1831 году в Петербурге, где во время эпидемии умерло более семи тысяч человек, случился даже народный бунт: эта азиатская болезнь внушала многим панический ужас.

Как заявили в российском Государственном комитете по санэпиднадзору, нынешнее появление этой коварной гостьи на отечественных просторах напрямую связано с миграцией людей из азиатских районов России и СНГ, а также частыми поездками наших коммерсантов в страны Востока, Азии и Африки. В этом году зарегистрировано 18 случаев «привозной» холеры — иностранцы и наши прилетели из-за кордона уже больными. Также выявлено пять случаев «местного» заражения — два в Москве, три в Дагестане. В столице холера оказалась без определенного места жительства — заболел бомж, который питался овощами из помойки. Он же заразил в больнице медсестру. Между тем многочисленные проверки московских прудов и рек, а также выборочные анализы овощей пока ничего не дали: холерный вибрион найти не удалось. В Дагестане причина заражений холерой проста — люди попили воды прямо из открытого водоема. Летальных исходов, слава Богу, нет. Однако угроза распространения этой болезни остается и исходит из азиатских районов СНГ (например, Таджикистана, где российские пограничники, кроме всего прочего, постоянно рискуют заболеть холерой): в приграничных странах продолжается эпидемия.

Как же определить, что в тебя вселилось: вирус, палочка, вибрион или же микроб? Болен ты или нет? Что делать, и делать ли вообще? Куда бежать: к врачам, знахаркам или сразу к колдуньям?

Как нам объяснили в санэпидстанции Москвы, первые проявления дифтерии такие же, как у ангины: начинает болеть горло, голова, суставы. Если болезнь запустить, наступает интоксикация и удушье. Единственный способ избежать этого — прививка, которая делалась в недавние времена каждому шестнадцатилетнему. Поскольку прививка поддерживает иммуностойкость человека в течение десяти лет, ее нужно повторять: в 26, 36, 46 лет и т. д. В нынешнем году медикам удалось привить уже более 4 миллионов представителей взрослого населения России. Поторопитесь — укол можно сделать в любой районной поликлинике и пока — бесплатно.

Что касается холеры, то тут, как сказала завотделом особо опасных инфекций Московской санэпидстанции Людмила Алексеева, первые признаки другие: неперестающий понос и сильная рвота при абсолютно нормальной температуре тела. Вакцина против холеры существует, но она не очень эффективна и потому практически не применяется. Лучше вовремя заметить, что вы заболели, или не болеть совсем. Труднее всего заразиться холерой на сытый желудок. Желудочный сок, обильно выделяемый наевшимся человеком, убивает холерный вибрион.

Приятного аппетита.

Станислав БАРТНИКАС.

КСТАТИ

По мнению сотрудников Московского института медицинской паразитологии и тропической медицины им. Марциновского, отправляясь в жаркие страны, нужно опасаться нескольких десятков болезней, вызываемых невидимыми паразитами-простейшими. Печальные примеры есть.

После работы в Антарктиде группа наших полярников отправилась на родину, по пути завернув в столицу Мозамбика Мапуту. Когда часть полярников заболела, врачи поставили диагноз: грипп. Когда же у двоих появились явные признаки тропической малярии, было слишком поздно...

У больного два года наблюдалась анемия — уменьшение количества красных кровяных телец. Он лечился в Москве в Институте переливания крови. Человек уже умирал, когда кто-то высказал предположение, что, возможно, это — редкая форма лейшманиоза. Врачи-паразитологи диагноз подтвердили. Больной был спасен после специфического лечения...

«Раньше мы могли выявлять почти всех «экзотических» больных, потому что существовала централизованная служба для путешествующих за рубеж,— говорит зав. клиническим отделением института Анатолий Щербаков.— Сейчас же расплодилось очень много туристических фирм. Предлагая сказочный отдых, они, как правило, не предупреждают туристов о тех болезнях, которыми можно заразиться в тропических странах».

Станислав СТРЕМИДЛОВСКИЙ.



Мосимпортбанк:

мы заставим ваши деньги работать

Созданный осенью 1992 года, Мосимпортбанк ориентирован на финансирование российских предприятий и организаций, занимающихся операциями по импорту и экспорту. Среди его учредителей такие известные фирмы, как Российская внешнеторговая компания, финансовая компания «Аитар», Московская промышленно-строительная ассоциация, Ассоциация содействия экономическому развитию.

В июле Мосимпортбанк приступил к реализации акций второго выпуска общим объемом 900 миллионов рублей. Все акции именные, обыкновенные, номинальной стоимостью 5 тысяч рублей. Проспект эмиссии ценных бумаг зарегистрирован в ГЦ ЦБ РФ г. Москвы 9 июля 1993 г.

Банк всерьез рассчитывает привлечь к себе не только крупных акционеров, но и обладателей более скромных доходов — от мелких предпринимателей до частных лиц. Он готов сотрудничать со всеми, кто заинтересован в его услугах и совместном бизнесе.

Помимо финансирования операций по экспорту и импорту, банк занимается и прямым кредитованием производства, поддержкой предпринимательства. Банк бесплатно открывает счета своим клиентам, проводит бесплатное расчетно-кассовое обслуживание, активно работает с населением. В Мосимпортбанке одна из самых высоких ставок выплат по депозитным вкладам — до 300 процентов годовых.

В настоящее время банк работает над расширением своей сети, предлагая всем заинтересованным юридическим лицам организацию филиалов Мосимпортбанка на базе промышленных предприятий России. Вопросы регистрации филиала, подготовки кадров банк готов взять на себя.

Виктор ВЕСЕЛОВ,
председатель правления
Мосимпортбанка.

Более подробная информация о деятельности и услугах Мосимпортбанка — в «Бизнес-контакте» по средам в сентябре.

ПРЕДЛАГАЕМ:

- бесплатное открытие счетов юридическим и частным лицам;
- расчетно-кассовое и инкассационное обслуживание;
- текущее кредитование клиентов;
- выплаты по депозитам до 300 процентов годовых;
- организацию филиалов банка на базе промышленных предприятий.

Для акционеров банка предусмотрена система льгот.
Ознакомиться с проспектом эмиссии и приобрести акции можно по адресу: Москва, ул. 15-я Парковая, д. 8. Контактный телефон 464-23-36; факс 464-82-83.

Участие в крупных экспортно-импортных операциях — самое выгодное вложение капитала сегодня.

Таблетки долголетия

Самым лучшим лекарством Болеслав Крыскиньский из польского городка Сталева-Воля считает... аспирин.

Все его предки, вплоть до третьего колена, всегда лечились только аспирином, принимая это лекарство от многих болезней, начиная от ангины и кончая острой дизентерией и злокачественными опухолями. Так это или нет — судить, конечно, трудно. Но одно несомненно, что почти все Крыськиньские отличались завидным здоровьем и долгожительством — большинство из женщин доживало до 85—89 лет, мужчин — до 79—83 лет, сообщает швейцарская газета «Нойе цюрихер цайтунг».

Вам необходим *стартовы*
для поля Вашей будущей д
Не упустите свой шанс! Учас
курсе-викторине, который п
ператив "Атлант" из г. Павло

Вы можете обрести этот ка
ца этого года. Вам необходим
точно, лаконично ответить н
росов из области истории
зарубежных предпринимате
тов, вовремя выслать нам
реально претендовать на лю
ющих премий:

1 место — 100.
2 место — 75.0
3 место — 50.0
4 место — 25.0
5 место — 10.0

Письмо-заявку на участие в конку
30 октября (в него вложите конверт
сом) направить по адресу: 637040
ул. Суворова, 79/1, Оргкомитет
ны, и Вам незамедлительно вышлю
рые Вы получите по почте нало
Компетентное жюри определит
мальному количеству набранных
ляются за каждый верный ответ, а
баллов — по лаконизму и быст
ответов. Последний срок отп
30 ноября 1991 г. Победителей
лодар специальным уведомлени
мию почтовым переводом. П

Говорят, что собачья шерсть обладает целебными свойствами, помогает от многих болезней. От каких конкретно?

С. Иванов, Пермь

Вот что ответили нам в Московском городском обществе любителей собаководства.

Собачья шерсть относится к старинным средствам народной медицины, проверенной веками. Специальных исследований не проводилось, но известно, что эта шерсть по своим целебным свойствам лучше, чем тонкорунная шерсть овцы.

Главным образом в народе используется пух — подшерсток собаки.

Подшерсток вычесывается простым гребнем. Хорошая шерсть бывает только у здоровой собаки, у которой правильно сбалансировано питание. Полученную шерсть прядут на тонкую основу и вяжут свитера, носки, шапки.

Собачья шерсть положительно воздействует на организм человека за исключением тех случаев, когда домашние животные вызывают аллергию. Поэтому, прежде чем использовать шерсть собаки в лечебных целях, необходимо обратиться к врачу. Известно, что собачья шерсть помогает при радикулите, ревматизме, остеохондрозе, заболевании легких или суставов. Для тех, у кого болят суставы, может подойти шерсть короткошерстной собаки, которую не прядут, а прошивают, простегивают ею полоски из марли или тонкой материи. Затем обматывают поясницу или больной сустав.

Собачья шерсть продается редко и в непряденном состоянии. Сейчас, например, шерсть колли стоит 250—300 руб. за 1 кг, шерсть ньюфаундленда — около 1000 руб.

ISSN 0204 — 0476



Тираж 24.224.028 экз.

Первый заместитель главного редактора Н. И. ЗЯТЬКОВ.

Адрес редакции: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42.

Телефон для справок: 923-35-41

...криминогенной обстановке в стране — ежегодно насилию подвергается 17—18 тыс. женщин. Так вот при подтверждении материалами следственных или судебных органов факта преступного посягательства на половую неприкосновенность женщины, также производится выплата страховой суммы.

Основанием для заключения договора репродуктивного страхования является устное заявление женщины, сделанное страховому агенту или инспектору инспекции Госстраха по месту жительства или работы страхователя, либо агенту - совместителю из числа медицинского персонала женской консультации, где наблюдается женщина, которые и оформляют договор.

Страховая сумма устанавливается в размере 1000 или 2000 руб., а страховой взнос составляет соответственно 10 руб. и 20 руб. Срок действия договора один год.

...зачисления будущего специалиста на учебу в то или иное учебное заведение **по результатам**

Лайнер «М. Ю. Лермонтов» затонул. Какова его судьба? Подняли ли его? Или он «канул в воду» навсегда?

И. Пономаренко,
г. Саки.

На вопрос читателя отвечает заместитель начальника Балтийского морского пароходства по безопасности мореплавания Г. МИТЕНЕВ.

СУДНО «М. Ю. Лермонтов» затонуло 16 февраля 1986 г. недалеко от берегов Новой Зеландии в районе скалы Джексон-Хэд. «Лермонтов» не поднят. После крушения пароходством прорабатывались различные программы по восстановлению лайнера. В результате было сделано заключение об экономической нецелесообразности поднятия судна.

Какова судьба бывшего лидера Афганистана Бабрака Кармаля?

Ф. Б...

ПОСЛЕ ухода с поста руководителя ДРА и генерального секретаря ЦК НДПА летом 1986 г. Б. Кармаль переехал на жительство в Москву. В июне 1991 г. ему было разрешено возвратиться в Кабул, где он и проживает в настоящее время, не занимая никаких официальных постов. За ним сохранен титул почетного члена ЦК НДПА ... июня 1990 г. партия Отечестр...

Ответ получен в посольс... Афганистана в Москве.

• СИТУАЦИЯ

Вы ушибли, обожгли или засорили глаз.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

1. При ушибе глаза приложите к нему на 15—20 минут смоченные холодной водой вату или чистый носовой платок. При малейшем ухудшении зрения обратитесь к врачу-окулисту.

2. При термическом ожоге глаза (пламенем, горячим жиром, паром, кипятком, расплавленным металлом) немедленно попросите соседей или родственников вызвать «скорую помощь», вымойте лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промойте глаз под струей чистой воды, не накладывайте на глаз повязку.

При химическом ожоге глаза (кислотами, щелочами, красителями, известью и т. п.) сразу же обильно промывайте глаз 15 — 20 минут под струей чистой воды, раскрыв пальцами веки.

3. Если в глаз попала мелкая соринка, не трите его. Для удаления соринки из-под верхнего века потяните это веко за ресницы книзу, как бы надеьте его на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. При этом смотрите вниз.

Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом чистого носового платка. При этом смотрите вверх.

Острые инородные тела, попавшие в глаз, сами не удаляйте — срочно обратитесь к врачу, предварительно наложив на глаз чистую повязку!

ХУЖЕ ВСЕХ [redacted]

место в мире, а по количеству макулатуры мы так ушли вперед, что нас уже и не видно. Так, может, нам пока новую макулатуру не выпускать? Мы еще на старой лет 20 продержаться можем». В это время выходили книги «выдающегося писателя» Л. И. Брежнева. Зрители точно улавливали ассоциацию. Нам объявляли выговоры, вызывали, грозили.

— Вы создали Театр эстрадных миниатюр. На какие средства он существует?

— На те, что зарабатываем выступлениями. Других источников нет.

— И много зарабатываете?

— Слава Богу, пока не бедствуем. У нас аншлаги и в Москве, и на гастролях. Платим высокие налоги. Штат у нас до 40 человек. Мы ведь сами обслуживаем свои спектакли. Неплохо платим авторам. В «Советской культуре» как-то написали, что Петросян за пять концертов в Ленинграде получил несколько тысяч. Но это заработал театр, а не Петросян, я, как и все, получаю зарплату.

Что же касается моего тезиса «хозрасчет должен работать на творчество, тогда потом творчество будет работать на хозрасчет», то мы сейчас много сил тратим на организацию Центра эстрадной юмористики. Будем копить всевозможную информацию о комическом. Конкурс объявили на лучшее литературное произведение для эстрады. И на премии не поскупились.

— С вами работает ваша жена Елена Степаненко. Вам это помогает?

— Конечно. Выступать вместе мы стали раньше, чем поженились. Лена — прекрасная артистка. Все время занята театром. Удивляюсь, как ее хватает на дом.

Беседу вел Е. ЗАХАРОВ.

С САЛЬМОНЕЛЛЕЗОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Май характеризуется в городе и поселке Октябрьский резким ухудшением ситуации по сальмонеллезу. Если в 1988—1990 годах регистрировалось 9—15 случаев, то за две недели мая текущего года — 9 случаев. Всего за четыре месяца заболело сальмонеллезом 15 человек.

Заболевание это относитс к группе кишечных инфекций, только протекает тяжелее чем дизентерия, и чаще формируется носительство возбудителя у переболевших. Все 15 случаев связаны с употреблением в пищу таких продуктов как яйцо, мясо, птица, плохо подвергнутых термической обработке. Причем, яйца употреблялись в пищу как из частного сектора, так и из продовольственных магазинов. Это связано с тем, что в связи с фондовым распределением ОРСом производнтся закупка яиц помимо централизованных поставок из птицефабрик области. Яйцо идет некондиционное, выведенное без соблюдения санитарно-гигиенических условий, в результате чего происходит загрязнение скорлупы сальмонеллами.

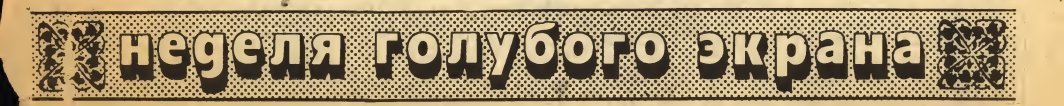
Если в процессе хранения и использования яиц дома соблюдать такие элементарные гигиенические правила, как отдельное хранение в холодильнике, мытье яиц перед употреблением, мытье рук после взятия яиц в руки, хорошая термическая обработка кур, уток, другого вида мяса, то можно избежать заражения сальмонеллезом.

Маленький совет: для приготовления кремов, тортов, коктейлей нужно использовать только диетические яйца.

Скрытый период заболевания сальмонеллезом — от нескольких часов до двух суток. Заболевание начинается остро, с появления озноба, повышения температуры свыше 38 градусов, появляются боли в животе, чаще всего в надчревной области, вокруг пупка. До 60 процентов больных жалуются на тошноту и рвоту, чаще многократную. Сопутствует в первые дни болезни головная боль и понос (до 10 раз в сутки). Лечение необходимо проводить в стационаре под обязательным контролем врача.

Профилактические мероприятия просты и доступны: питаться доброкачественными продуктами питания, пищу подвергать термической обработке, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свои руки.

Д. ЗАЛОЖКОВ,
врач-эпидемиолог горсанэпидемстанции



ПОНЕДЕЛЬНИК 27

Первая программа. 6.00 — «Утро». 8.30 — Контакт. 8.50 — Футбольное обозрение. …0 — Док. фильм. 9.50 — …одные сказки. 9.55 — …ьтфильм. 10.20 — «На- 14.25 — «Государственная граница». Х.ф. Фильм 5-й. «Год сорок первый». 1-я серия. 15.35 — Детский час. 17.05 — Контакт. 17.20 — Мультфильм. 17.30 — ТСН.

Утро делового человека. 8.00 — Утренняя гимнастика. 8.15 — «Каменный цветок». Фильм-спектакль. 10.20 — Док. фильм. 10.50 — Мир денег Адама Смита. 11.30-13.30 «Осень моего детства». Х.ф. 14.45 — Планета. 16.45-18.30 — Программа телевидения России. 16.45 — Неизвестная Россия. «Российский меценат Казанов». 17.15 — Телемара- «Кое-что из губернской жизни». Х.ф. 22.45 — Вести.

Республиканская программа. На каз. и рус. яз. 11.00 — Мультфильмы. 11.20 — Новости. 11.30 — «Волны уми- 17.25 — Встреча с казахами Алтайского края. 17.55 — Новости. 18.00 — Показывает студия «Казахфильм». 18.10 — Казахстан. **На каз. яз.** 18.35 — Казахстан. 19.00 — Чемпи-

ДОЛГОЛЕТ

Каждый кузнец своего здоровья

С начала года в Казахстане введена Единая национальная система здравоохранения. О ней мы писали не один раз, но, возможно, еще не все понимают, что собой представляет это нововведение.

- Главная суть системы - как можно меньше лечить людей в стационаре. Приоритет отдали поликлиникам. Но это вовсе не означает, что пациентов не будут госпитализировать. Естественно, больной будет получать лечение в стационаре, но строго по показаниям. Однако менталитет наших горожан таков - мол, в больнице выздоровление наступит быстрей. Особенно это касается пожилых людей, которые стремятся лечь в больницу, прокапать лекарства и прочее. Но это мнение не всегда верно. Многие недуги вполне реально излечить амбулаторно. Конечно, если такое лечение неэффективно, тогда больного надо госпитализировать. Пациенты должны понимать, что в поликлиниках врачи не хуже, чем в больницах, - объясняет главный врач центральной городской больницы **Ержан Уразалинович ЖАНАРСТАНОВ.**

- Расскажите о процедуре выбора врача.

- В начале года, это январь-февраль, пациент, если желает, может перейти к другому участковому врачу. Это его право. Один раз в год он пишет заявление произвольной формы на имя главного врача поликлиники. Или же можно написать заявление в конце года, допустим, в декабре. Так предусмотрено Единой национальной системой здравоохранения, - говорит Ержан Жанарстанов.

- Предположим, пациент хочет получить лечение в другом городе?

- Нужно также обратиться к участковому врачу, пройти необходимое обследование. Врач связывается с Бюро госпитализации, которое работает с начала января 2010 года в городе Костанае. Туда стекается информация со всей области о количестве свободных койко-мест в учреждениях здравоохранения области. Пациенту не надо звонить или ехать куда-то, чтобы узнать, есть ли для него с определенным диагнозом в определенном отделении свободное место. Врач сообщит больному о дате, когда можно будет выехать. Если не будет мест в том медицинском учреждении, где хочет пролечиться больной,



то ему придется подождать какое-то время. Врач выдаст пациенту соответствующее направление и в указанный срок он может ехать в больницу другого города.

- Сколько лисаковцев сделали выбор в пользу другого врача?

- Пока один случай из поселка Октябрьского. Пациент перешел в городскую поликлинику.

- Что изменилось в работе в связи с вводом Единой национальной системы?

- Первое. По новым правилам Минздрава такая больница как наша в год должна пролечить не более трех тысяч человек. Раньше эта цифра составляла пять тысяч. Анализ первого квартала 2010 года показывает, что мы превысили план. Конечно, сразу уменьшить число стационарных больных не получится. Но постепенно мы должны выполнять норму. Потому что больнице выделяются средства на лечение 300 больных в течение одного месяца.

Второе. Сейчас врачи больше времени тратят на заполнение документации. Нужно отражать все - каждую таблетку, инъекцию, которую мы затратили на больного. Со временем врачей обеспечат компьютерной техникой. Мы уже дали информацию в область о том, сколько требуется нам компьютеров. Будет создана единая информационная система. Например, лечащему врачу не надо будет запрашивать у лаборанта результаты анализов пациента. Все это будет в компьютере.

- Ваши пожелания пациентам?

- Хочу отметить, что если больному необходима госпитализация, мы ни в коем случае не откажем. Пусть люди не думают, что в связи с Единой национальной системой здравоохранения их права в чем-то будут ущемлены. Но больные должны понимать, что в зависимости от диагноза, тяжести болезни можно получать лечение дома. И, конечно, самое главное - надо помнить - ваше здоровье в ваших руках. Нужно заботиться о своем здоровье и здоровье родных, вести здоровый образ жизни.

А. КУЛЬПЕИСОВА.

ЛЕЧИМ ФУРУНКУЛЫ

Во время лечения фурункулеза или фурункулов необходимо, в первую очередь, очистить кровь от различных инфекций и вирусов.

В природе существует немало лекарственных растений, которые с удовольствием помогут в очищении крови. Например, можно приготовить лекарственное средство из черной бузины.

Кровоочищающий настой, приготовленный из черной бузины. Для приготовления настоя 1 ст. л. цветочков бузины черной залить пол-литром кипятка и дать настояться в течение 2 часов. Принимать настой нужно в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в сутки. Для того, чтобы настой был вкуснее, добавьте в него немного меда.

Также этот настой можно использовать при лечении больных суставов.

Еще хороший помощник при лечении кожных заболеваний, фурункулов - это **вербена лекарственная.** Приготовить лекарственное средство из этого замечательного растения можно так: 1 ст. л. мелко покрошенной травы вербены необходимо залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, настоять лекарство. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в сутки за 15-30 минут до приема пищи.

Лекарственное средство для очистки крови можно приготовить из крапивы двудомной.

Настой, приготовленный из крапивы двудомной: листья крапивы предварительно измельчите. Возьмите 2 ст. л. листьев крапивы двудомной (заранее измельченных) и залейте 2 стаканами горячей воды, дайте постоять пару часов. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в сутки. Маленьким детям давать по 1/4 стакана 4 раза в сутки.

В таких странах как Китай и Япония готовят **кровоостанавливающее средство из лопуха большого:** корень лопуха очистить, вымыть и измельчить. Взять 3 ст. л. приготовленного корня и залить пол-литрами горячей воды, оставить настаиваться в течение 2 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в сутки до приема пищи. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда.

СРЕДСТВА ПРИ МАСТОПАТИИ

● На ночь накладывать лист лопуха или листья мать-и-мачехи, можно несколько листьев сразу, чтобы за ночь не высохли от жара, а днем смазывать соски и грудь репейным маслом: 100 г сухого корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г нерафинированного подсолнечного масла, настоять 10 дней в теплом месте.

● 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок 2 небольших лимонов перемешать, наложить эту смесь на льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять компресс и на дневное время смазать больное место мазью "Апилак" (продается в аптеке). Срок лечения - 2 недели.

● Свежую капусту пропустить через мясорубку, добавить к ней несколько ложек простокваши и, наложив на льняную тряпочку, прикладывать на больное место, не давая просохнуть. Менять по несколько раз в сутки до полного исчезновения боли. А внутрь принимать настой: 100 г семян укропа сварить в 0,5 литра молока, настоять 2 часа. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Срок лечения - 3 недели.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

...ИКА «ЛН» +

...исаковска ...р граждан ...у для про- ...рритории

...е к канди- ...онтракту:

...и не стар- ...ания в за-

...у - это:

3. Льготы.

4. Бесплатное медицинское обеспечение.

5. Обеспечение вещевым имуществом.

6. Возможность получения высшего образования.

7. Предоставление служебного жилья.

8. Пенсионные накопления и выход на пенсию в 45 лет.

9. Ежегодное увеличение заработной платы военнослужащего.

10. Возможность продвижения по службе.

По всем интересующим вопросам обращаться в отдел по делам обороны: г. Лисаковск, 1 мкр., 47 дом. Тел. 2-16-63.

Поздравляем с золотой свадьбой КУАНТАЕВЫХ Туракана Мажитовича и Дамеш Галимовну!

Пусть счастье вас не покидает,
Здоровье пусть не убывает.
Прекрасных, светлых, мирных дней
Желаем вам в ваш юбилей!

Сын Аулихан, сноха Галина, внуки Тарас, Тимур, Жанат.

Фестиваль народного творчества

Уважаемые лисаковцы!

Приглашаем вас 30 апреля в **17.00** в большой зал ДК «Союз» на областной смотр в рамках XXIV областного фестиваля народного творчества **«Жеңіс әні шарықтасын әлемде»**, посвященного 65-летию Великой Победы.

«Лисаков қаласы әкімдігінің мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі» мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметшілердің сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылығы және Ар-намыс кодексін бұзу фактілерін хабарлау үшін **3-48-96** сенім телефоны жұмыс істейді.

В государственном учреждении «Отдел культуры и развития языков акимата города Лисаковска» работает телефон доверия **3-48-96** для сообщения фактов коррупционных правонарушений и нарушений Кодекса чести государственными служащими.

Праздничные мероприятия, посвященные 1 Мая

26-28 апреля

Выставка технического творчества - Станция юных техников.

29 апреля

14.00 - Час дружбы «Под солнцем золотым, под общим шаныраком» - Детская библиотека.

30 апреля

16.00 - Чемпионат области по волейболу среди мужских команд - Спортивный зал ДЮСШ 6 мкр.

1 мая

11.00 - Фестиваль песни и танца «Біз біргеміз және біз бірліктеміз!» - «Мы вместе и мы едины!» - Городской центр культуры и спорта.

1-2 мая

10.00 - Чемпионат области по волейболу среди мужских команд - Спортивный зал ДЮСШ 6 мкр.

2 мая

10.00 - Спортивные танцы - Спортивный зал ДЮСШ.

18.00 - Хореографическая постановка «Звездная сказка» - Городской центр культуры и спорта.

● 3-комн. кв. в Костанае (3 эт., 9 мкр.) на четырех-, пятикомн. кв. на 1 этаже в Лисаковске. Варианты.
Т.8-777-626-99-41.

● 4-комн. кв. (4 эт., 5 мкр.) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 4-05-73, после 18ч.

● 4-комн. кв. (5 эт., угл., ж/д, счетчики на г/х воду) на двух- и однокомн. кв. или на 2-комн. кв. с доплатой.
Т.: 4-00-69, 8-705-215-57-98.

● 4-комн. кв. (1 эт., счетчики на г/х воду, газ, теплая) на 2-комн. кв. с доплатой или продам.
А.: 5-21-2, т. 3-52-35, после 18ч.

● 4-комн. кв. (2 эт., ж/д, балкон застеклен, счетчики на г/х воду, газ) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
А.: 5-21-56, т. 3-17-48.

● 4-комн. кв. ул. пл. (11-12, пласт. окна, спутн. ТВ, ж/д, нов. сантехника) на трех- и однокомн. кв., на две 2-комн. кв., на 3-комн. кв. с доплатой. Варианты.
Т. 2-25-71, вечером.

● 4-комн. кв. ул. пл. (3 эт., счетчики, ж/д, теплая) на 3-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. Варианты.
А.: 11-18-45, т. 3-63-46.

● квартиру (4-36, 3 эт., есть все) на дом или квартиру в Щучинске.
Т. 4-05-25.

● дом в п. Октябрьском (2-комн., хозпостройки, 19 сот., у реки) на Лисаковск.
Т. 2-04-13.

● дом в п. Октябрьском на одно-, двухкомн. кв. в п. Октябрьском.
Т.: 5-00-01, 8-777-759-15-13.

● шашлычницу с земельным участком за мостом справа на «ВАЗ» или «ГАЗ-31».
Т. 2-26-73.

● «Форд-Транзит» (1996 г. вып., 8-местн., ГУР, цвет белый) на квартиру с моей доплатой.
Т.: 2-00-72, 8-777-143-85-37.

УТОЧНЕНИЕ

В прошлом номере в материале «Руководители выявляют лидеров спортивных» допущена неточность. Надо читать «А. Тлеубаева (ДК «Россия»)».

ИЩУ РАБОТУ:

● уборка подъездов, квартир или другую оплачиваемую работу.
А.: 3-15-19,
т.: 3-78-80, до 20 ч. (посредник).

Отдам котят (2 мес.) в добрые руки. **Т. 3-84-86.**

КУПЛЮ

● одно-, двух-, трехкомн. кв. в любом микрорайоне по рыночной цене.
Т.8-702-215-10-30.

● одно-, двухкомн. квартиру за наличный расчет.
Т.8-702-215-10-20.

● 1-комн. кв. за 1-1,2 млн. т. (наличный расчет, 5 эт. не предлагать) или возьму в аренду с последующим выкупом (можно 2-комн. кв.). Варианты.
Т. 3-30-73.

● двух-, трехкомн. кв. за 1,2-1,4 млн. т. (под ипотеку).
Т.: 2-12-15, 8-777-618-27-83.

● двух-, трехкомн. кв. за 1 млн. т.
Т. 8-777-694-72-28.

● двух-, трехкомн. кв. ул. пл. за реальную стоимость (наличный расчет).
Т. 4-16-93.

● 2-комн. кв. (желательно ул. пл., 1 мкр., 1 и выше 4 эт. не предлагать).
Т.: 3-33-58, 8-705-799-37-51.

● 2-комн. кв. ул. пл. (2-3 эт., 2 млн. т.).
Т. 8-705-462-12-88.

● гараж, дачу (можно без документов).
Т.: 3-94-23, после 17 ч., 8-701-856-50-60.

● дачу в «Урожайное-1» (5-6 сот., с домиком и баней). Варианты.
Т.: 4-13-45, 8-777-677-70-76.

● дачу в «Урожайное-1» (недалеко от речки, не дороже 40 т. т.).
Т.: 2-06-08, 8-705-215-21-61.

● дачу в «Урожайное-1» (с домом, насаждениями, баней, светом, приватизированную).
Т. 8-705-462-12-88.

● «УАЗ» бортовой (в хор. сост., 150 т. т.).
Т. 8-702-134-06-02.

● улья, сушь, инвентарь.
Т.: 2-12-15, 8-777-618-27-83.

● з/ч на «Москвич-412» или «Москвич» на з/ч (10-15 т. т.).
Т. 8-705-45-60-600.

● задвижки б/у, эл. двигатели б/у.
Т. 8-777-412-99-38.

● термометр высоких температур до 800°С, кольцо для септика.
Т.: 3-85-05, 8-777-268-72-18.

● сот. тел. «Nokia-6310» (б/у).
Т.: 3-36-16, 8-705-626-14-60.

● ЖК монитор 15-18". Недорого.
Т.: 4-07-25, 3-16-72, 8-777-637-79-88.

● музыкальные колонки АС-50, АС-35 (2 т. т.), АС-25, АС-30 (1500 т.).
Т. 3-19-13.

● алоэ.
А.: 5-1-95, т. 3-80-37.

...объявления ...ой нови" ...лыбнется удача! ...ОБЪЯВЛЕНИЯ

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови" и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или запол-

...ЛГОЛЕТ

ОТ СИЛЬНОГО НАСМОРКА

Смешать в равных частях календулу, ромашку и листья эвкалипта. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, запаривать 10-15 минут. Затем варить на сильном огне, пока объем не уменьшится до 1/2 стакана. Процедить. В 1 ст. л. настоя добавить несколько капель растительного масла и закапать в нос.

ОТ МУЧИТЕЛЬНОГО КАШЛЯ

Из 3-4 крупных морковок с помощью соковыжималки выжать сок. Можно и просто натереть их на мелкой терке. Морковный сок или пюре смешать с 1 ст. л. меда и принимать 4-5 раз в день.

ПРИ ГРИППЕ

Спиртовая настойка листьев эвкалипта: 20 г сухих листьев эвкалипта залить спиртом, плотно укупорить и настаивать 7-8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды. Для лечения детей это средство не рекомендуется!

ПРИ ОБОСТРЕНИИ ГАСТРИТА И ЯЗВЫ

Нужно принимать настой из семени льна.

Для приготовления настоя потребуется сто граммов льняного семени, который нужно измельчить на кофемолке и залить 250 г нерафинированного подсолнечного масла.

Настаивают средство семь дней и пьют десять дней по одной столовой ложке за час до еды. Если у вас холецистит, то принимать этот настой нужно во время еды.

ПРИ ОЖОГАХ, ОБМОРОЖЕНИЯХ, ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВАХ, ГНОЙНЫХ РАНАХ, ВОСПАЛЕНИИ КОЖИ

Лист алоэ вымыть теплой кипяченой водой, обсушить и разрезать вдоль на 2 части. Прикладывать срезом к поврежденному участку кожи и привязывать бинтом. Лист менять 2-3 раза в неделю до тех пор, пока не восстановится целостность кожного покрова.

...е чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

"ЛН"

ТОЛКУЧ

Спрашивали - отвечаем

Стоматологи Умирзаков К. Ж. и Евсеева К. К. сообщают свой адрес:

Астана, ул. Сейфуллина, 17, «Алмаз-Дент»

и телефоны:

8-701-525-67-58 (59), 8 (717-2) 32-33-46.

Уважаемые лисаковцы!

31 мая в 18.00 в большом зале ДК «Союз» состоится **I полуфинал проекта**

«Минута славы по-лисаковски».

Вы станете свидетелями уникальных способностей и неповторимых возможностей горожан и гостей города!

Не пропустите такое шоу!

Цена билета - 200 тенге.

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА!

3, 10, 17, 24 июня 2010 года с 15.00 до 17.00 в здании суда г. Лисаковска состоятся дни открытых дверей.

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ БЛАГОДАРЕН

Городской совет ветеранов войны и труда благодарит за сотрудничество и оказанную помощь в подготовке и проведении празднования 65 годовщины Победы в Великой Отечественной войне, за внимание, заботу и уважение к просьбам ветеранов войны и труда: СМИ, КСП города, ИП Калинина, такси «Ole», «Арай», ОО «Бірлік», ТОО «Илин», ТОО «Мирас», ТОО «Жиhаз», ТОО «Профиль Люкс», ИП Халитова, ТОО «Мегалайн», ЛГУТ «Казахтелеком», ФДО РИИ, учебные заведения города, совет по делам молодежи акимата, отделы занятости, культуры и спорта, КБРУ, ТОО «Оркен», ТОО «Лисаковскрудстрой», семью Ляшенко - за переданные в дар совету ветеранов документальные книги о войне.

Спасибо всем жителям города, перечислившим деньги на счет фонда Победы, благодаря чему стало возможным оказание помощи ветеранам войны и труда.

Л. СИДОРОВА,
председатель городского совета ветеранов войны и труда

Внеочередн
ТОО «Лисако
2010 года в 14
ковскрудстрой
д. 13«а» (реги

1. Заключени
система ценных
мированию, вед
ков товарищест
2. Внесение из
3. Выборы исп
При отсутстви
состоится 18 ию

ИП Ермолин Ал
Владимирович (св-
06915 №0162259)
ет о прекращен
предпринимате

ДОЛГОЛЕТ

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

2 ч. л. шалфея, по 1 ч. л. пустырника и валерьяны залить 1 стаканом кипятка и варить 15 минут. Отвар процедить и остудить. Полоскать рот этим настоем или смочить в нем ватный тампон и положить его на больной зуб.

ОТ ЭКЗЕМЫ

Измельчить сухие корни лопуха и одуванчика. По 1 ст. л. измельченных корней залить 0,5 л холодной кипяченой воды. Настаивать всю ночь, а утром прокипятить в течение 10 минут. Снова оставить настой на 2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

ПРИ ОЖОГАХ

2 ст. л. сухого клевера лугового заварить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять. Клевер вынуть, остудить, завернуть в марлю и приложить к ожогу. Средство снимает боль и способствует быстрому заживлению раны.

СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОТИТА

В течение 10 дней закапывать в каждое ухо по 5 капель 5%-й настойки чистотела на сорокоградусном спирте.

СРЕДСТВО ОТ БОРОДАВОК

Приготовить отвар из картофельных очисток. В этом отваре держать руки, дать им высохнуть (не вытирать!). Процедуру лучше проводить на ночь, чтобы не мочить руки. Продолжать лечение до полного исчезновения бородавок.

ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

● При начальной стадии варикозное расширение вен можно облегчить, если положить под ноги свернутое в несколько раз валиком одеяло и лежать по полчаса в этой позе каждый день.

● Можно также перенять американскую манеру класть ноги на стол. Правда, это не слишком культурно, зато очень полезно при начальных стадиях варикоза.

● Кроме пассивного лежания можно заниматься и лечебно-профилактической физкультурой. Одно из лучших упражнений - «велосипед».

● Противоварикозный сбор: смешать 15 г коры крушины, по 10 г листьев мелиссы лекарственной, травы тысячелистника и цветков терновника. Приготовить отвар в следующей пропорции: 1 ст. л. сбора на стакан воды. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Правила предоставления мер социальной поддержки специалистам

В целях создания нормальных условий и закрепления кадров в сельских населенных пунктах бюджетом города Лисаковска предусмотрены средства по оказанию мер социальной поддержки специалистам образования, культуры, медицины и социальной сферы, прибывшим для работы и проживания в с. Красногорское.

Средства будут выплачиваться согласно «Правилам предоставления мер социальной поддержки специалистам здравоохранения, образования, социального обеспечения, культуры и спорта, прибывшим для работы и проживания в сельские населенные пункты», утвержденным постановлением правительства Республики Казахстан от 18 февраля 2009 года №183 в виде подъемного пособия в размере 70-кратного месячного показателя на каждого специалиста и бюджетного кредита для приобретения жилья в с. Красногорском в сумме, не превышающей 630-кратного месячного расчетного показателя на каждого специалиста.

Кредит предоставляется заемщику по нулевой ставке вознаграждения в тенге сроком на 15 (пятнадцать) лет для последующего кредитования конечного заемщика по ставке вознаграждения в раз-



"Лисаков қаласы әкімдігінің сәулет және қала құрылысы бөлімі" мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметшілердің сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылығы және қызмет этикасының нормаларын бұзу фактілерін хабарлау үшін 3-45-21

В Центре детского и юношеского творчества

в прошедший вторник состоялся интеллектуальный марафон среди команд восьмиклассников всех школ города.

Р…

Ж…

Зд…

Утерянный д…
частью кварт…
женной по а…
Бондаревым…
Людмилой Ге…
надьевной, с…

От диабета

42 шт цветная фасоль (не белая) и которая крупная

по 1 шт в день натощак.
Всего 42 дня кушать



УТВЕРЖДЕНО

фармакологическим комитетом МЗ СССР 16 ноября 1966 года вместо инструкции от 9 февраля 1956 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по применению облепихового масла

Облепиховое масло представляет собой жир плодовой мякоти облепихи, состоящей из смеси каротиноидов не менее 180 мг% (α, β, z-каротины, ликопин и его производные), суммы токоферолов не менее 110 мг% и глицеридов (олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой кислот).

Свойства: масляничная жидкость, красно-оранжевого цвета с характерным запахом и вкусом, присущим плодам облепихи. Кислотное число 14,5.

Показания к применению

Лучевые поражения кожи, лечевая терапия рака пищевода, кольпиты, эндоцервициты, эрозии шейки матки, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способ применения и дозы

Облепиховое масло назначают с лечебно-профилактической целью внутрь и наружно (местно) без предварительной стерилизации в виде масляных повязок. При лучевых поражениях кожи: язвенная поверхность в течение нескольких дней обрабатывается антибиотиками, чаще всего раствором пенициллина. При наличии толстых неснимающихся налетов последние удаляют ножницами или острой ложкой. На очищенную поверхность закапывают облепиховое масло и накладывают через день марле-ватную повязку. Лечение продолжается до появления грануляций. При лечении кольпитов, эндоцервицитов и эрозий шейки матки ежедневно, помимо смазывания, применяют тампоны, обильно пропитанные облепиховым маслом. Курс лечения при кольпитах 10—15 процедур; при эндоцервицитах и эрозиях шейки матки — 8—12 процедур. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, раке пищевода облепиховое масло применяют по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Форма выпуска. Облепиховое масло расфасовывают во флаконы темного стекла емкостью в 50, 100 и 200 мл.

Условия хранения. Облепиховое масло хранят в прохладном, защищенном от света месте.

УТВЕРЖДЕНО:
Фармакологическим комитетом
МЗ СССР 3 октября 1964 года.

ИНСТРУКЦИЯ

по применению масла шиповника

Препарат получается путем горячей экстракции органическим растворителем измельченных в порошок семян шиповника.

Препарат — жирорастворимый. В состав его входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты (в том числе линолевая и линоленовая), а также каротиноиды и витамин Е.

Препарат представляет собой маслянистую жидкость бурого цвета с зеленоватым оттенком, горьковатого вкуса и специфического запаха.

Фармакологические свойства препарата определяются наличием в нем ненасыщенных жирных кислот, витамина Е и каротина. Токсическими свойствами препарат не обладает.

Показания к применению:

1. Неглубокие трещины и ссадины сосков, появляющихся у родильниц.
2. Пролежни и трофические язвы голеней.
3. Дерматозы и озена.
4. Неспецифический язвенный колит.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Препарат применяется в сочетании с другими средствами внутрь, в виде клизм и масляных повязок.

а) При лечении трещин и ссадин сосков марлевые салфетки смачиваются маслом и накладываются на соски после каждого кормления ребенка на 20—30 минут в течение 4—5 дней.

б) при лечении пролежней и трофических язв голеней ежедневно поверхность пролежня или язвы покрывается марлей, пропитанной маслом, закрывается восчаной бумагой. Курс лечения 15—20 дней.

в) при лечении дерматозов препарат применяется внутрь (по чайной ложке 2 раза в день) и наружно (на пораженные участки кожи 1—2 раза в день накладываются марлевые салфетки, пропитанные маслом, а затем—восчаная бумага). Курс лечения 1—2 месяца.

г) при озене в полость носа два раза в день вводится тампон, пропитанный маслом. Курс лечения 20—30 дней.

д) при лечении неспецифического язвенного колита наряду с другими методами лечения назначается масло из семян шиповника в виде клизм по 50 мл. через резиновый катетер в прямую кишку ежедневно или через день. Курс лечения 15—30 клизм.

Противопоказания — не установлены

Форма выпуска: масляный раствор в стеклянной таре, герметически закупоренной, емкостью 0,1—0,25 л.

Условия хранения: препарат должен храниться в защищенном от света месте при температуре не выше +20°.

Тип. Баш. объед. «Заря», зак. 791

УТВЕРЖДЕНО
Фармакологическим комитетом Минздрава СССР 9 апреля 1965 года вместо инструкции от 19 октября 1961 года.

ИНСТРУКЦИЯ

(листовка-вкладыш)
по применению сока подорожника.

Препарат представляет собой смесь равных объемов сока из свежеубранных листьев подорожника большого и сока из свежеубранной надземной части подорожника блошного консервированных 20-процентным спиртом. Препарат обладает способностью повышать кислотность желудочного сока.

Показания к применению

Анацидный гастрит, острые желудочно-кишечные заболевания (гастриты, энтериты и энтероколиты), острые и хронические колиты, неукротимая рвота при токсикозе беременности.

Способ применения и дозы

Препарат назначают внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Для больных с желудочно-кишечными заболеваниями — курс лечения 30 дней, который может повторяться после 2—3-недельного перерыва многократно; при неукротимой рвоте беременных — в зависимости от их состояния.

Условия хранения

Консервированный сок следует хранить в прохладном, защищенном от света месте.

Тип. пгт Оржица, з. 58, т. 100000, I-78 г.

БАЛЬЗАМ ШОСТАКОВСКОГО

Бальзам Шостаковского является биологически активным препаратом, обладающим бактериостатическим ранозаживляющим и анальгезирующим свойством.

Применяется для лечения ран, ожогов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов, колитов и дизентерии.

Хороший лечебный эффект наблюдается также от применения бальзама Шостаковского при лечении некоторых кожных заболеваний, например, при эрозивно-язвенных процессах кожи и слизистых после стафилострептодермии, при эмпитиго, эктимах, вскрывшихся карбункулах, фурункулах, при трещинах, эрозиях, эпидермофитии и др.

Применяется как в чистом виде, так и в смеси с растительными и минеральными маслами, в мазях, кремах, пастах и свечах в различных соотношениях.

Наружно применяется при лечении ран, ожогов и кожных заболеваний.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки бальзам Шостаковского применяется внутрь, спустя 5 — 6 часов после последнего приема пищи. Удобнее всего принимать бальзам в 11 — 12 часов ночи, с таким расчетом, чтобы легкий ужин был принят больным в 6 часов вечера. Первый прием бальзама дозируется одной чайной ложкой, последующие — одной десертной ложкой один раз в сутки. Курс лечения продолжается 16 — 18 дней.

При гастритах с высокой кислотностью, при мучительных изжогах бальзам Шостаковского принимают также на ночь: первый день — одна чайная ложка, затем по десертной ложке через день в течение 10 — 12 дней. При дизентерии и колитах бальзам Шостаковского применяется местно через ректоскоп по 25 — 30 — 40 мл от 3 до 9 дней. Выпускается в стеклянных флаконах по 100 граммов.

ЧР 1973 17617

ПЯТНА

...от молока на цветных шерстяных тканях выводят глицерином. Пятно пропитывают глицерином, подогретым до 35 градусов, и, подержав так 10 минут, смывают водой с мылом. Затем вещь полощут сначала в теплой, затем в холодной воде, слегка отжимают и сушат.

...от растительного масла и консервов в масле нужно обязательно чистить, пока они свежие. Пятно тут же посыпают зубным порошком, втирая его так, чтобы масло впиталось; счищают порошок и вновь посыпают пятно. Когда порошок уже не впитывает масло, вещь оставляют на несколько часов, а затем удаляют мел щеткой. Если пятно не исчезнет, нужно втереть в него сверху и снизу тесто из картофельной муки, замешанной на очищенном скипидаре или бензине. После того, как тесто засохнет на ткани, вобрав в себя масло, его стряхивают, а остатки счищают щеткой.

...от красного вина нужно прежде всего присыпать мелкой сухой солью: она вберет в себя часть влаги и не даст пятну расплыться. Можно также положить на свежее пятно промокательную бумагу. Пятно надо как можно скорее простирать в чистой холодной воде, добавив чайную ложку нашатырного спирта на литр воды. Для стирки не обязательно снимать скатерть — можно замыть пятно в глубокой тарелке.

Пятна от красного вина выводят также перекисью водорода, после чего вещь прополаскивают и вывешивают на солнце. Можно применить и такой способ: намазать пятно смесью глицерина с яичным желтком, оставить на несколько часов, а потом промыть в теплой воде.

«Полезные советы», изд. «Московский рабочий», 1960 год.

ков и девочек впервые сели за парты. Уже на первых уроках было видно, как по-разному подготовлены дети к школе. Одни умели читать по слогам и считать до двадцати, другие знали весь алфавит, но читать не умели, а иные не могли отличить одну букву от другой.

Некоторые родители ошибочно полагают: нечего ребенку до школы забивать голову наукой, придет время, обо всем узнает за партой, на то есть учителя.

Неподготовленного ученика с первых дней ждет много огорчений. Одна из моих первоклассниц, Лена, не умела держать не только ручку, но и карандаш. Как девочка ни старалась, вместо палочек в тетради получались небрежные каракули. Писала она очень медленно, быстро уставала. И все это оттого, что до школы Лена не рисовала, не занималась лепкой из глины или пластилина — словом, не делала тех упражнений, которые укрепляют мышцы пальцев. Мать сердилась на Лену:

— Не пущу гулять, пока хорошо не напишешь!

Произнеся новый ... чатную букву, о... научите ее писать. ...ные знания хорошо... ной азбуки, когд... отыскивает нужну... Только после этого ...чтению «Азбуки дл...

Ознакомление д... вита без упражнен... гов и звуков в сл... буквенному чтени... тает отрывочно, ис... избежно скажется... грамотности школь... будет пропускать б... окончания слов.

Приступая к зн... нужно помнить, что ... ществует отвлечени... лит образами, осно... сам видит, ощущае... при обучении необх... Хорошо поступают ... рые до школы уча... ленькие житейские ...

Колхозница Ольга ... ла это так.

Неизвестное об известном

АНЧАР

Со школьной скамьи мы знаем из пушкинского стихотворения о зловещем дереве анчар: «К нему и птица не летит, и тигр нейдет—лишь вихорь черный на древо смерти набежит и мчится прочь уже тлетворный...»

Может быть, Пушкин что-то преувеличил? Нет, он передал распространенные в то время сведения. «Древо смерти» в действительности, как описывали очевидцы, существовало.

Так, в 1775 году голландский врач Ферш, который долгое время прожил на острове Ява, нарисовал страшную картину: «Здесь внутри острова растет опаснейшее дерево, которое убивает не только коснувшихся его кору, но и всех, которые осмеливаются к нему подойти на значительное расстояние. Даже на окружающие его растения оно действует убийственно, почему и стоит одиноким в пустынной долине, окруженное вокруг на три мили лишь костями зверей и людей». По словам Ферша, островитяне ядом этого дерева отравляли наконечники стрел.

Сам Ферш долгое время пытался добыть хотя бы кусочек древесины необыкновенного дерева, но этого ему так и не удалось. Он раздобыл всего лишь два высохших листочка.

Однако еще до Ферша об анчаре писал голландский ботаник Румфий, который, кстати, нарисовал еще более ужасную картину «древа смерти». Вот их-то сведения и были занесены в официальные научные источники многих стран мира. Считается, правда, что Румфий и Ферш лишь некритически собирали непроверенные факты у местных жителей.

В старое время на Яве анчар называли на местном наречии — упасом. Ботаническое же название этого растения — «антиарис» — происходит из двух греческих слов: «анти», что в данном смысле означает «для» и «арис», то есть «острое». Значит, название растению было присвоено в связи с тем, что его ядом отравляли стрелы.

Только спустя много лет ученым удалось получить ответы на многие вопросы относительно анчара. Оказалось, в частности, что в его соке действительно содержится сильнодействующее вещество — антиарин. Однако в наше время об анчаре пишут как о самом обычном растении, встречающемся в нескольких видах. Наибольшее число его видов распространено в Индии и в зоне Малайских островов. Первое научное описание дал анчару ботаник Лешено, который отнес его к семейству крапивных. Современные ботаники относят анчар к другому семейству — тутовых.

Описано шесть видов этого растения, причем среди них есть деревья и кустарники. Древесные анчары не похожи ни на какие деревья нашей страны, так как имеют типичное тропическое строение кроны.

Люди с успехом используют различные виды анчара. Из плодов его, например, получают высококачественную карминовую краску. Из лубяных волокон коры цейлонцы ткут мешки. Есть сведения, что кустарниковый анчар обладает свойствами, отпугивающими грызунов.

Анчар как «древо смерти» остался только в легендах...

П. ЛЕСНОВ,
кандидат биологических наук.

Вьетнамск

М
ГОР

В СЕВЕРНОЙ части социалистического Вьетнама, в районах, прилегающих к границам с Китаем, вдоль верхнего течения Красной реки, на площади примерно 14 тысяч квадратных километров раскинулись земли провинции Хоанглиеншон. Ее недра исключительно богаты полезными ископаемыми. Горы этого края хранят, будто кладовые, запасы меди и железа, серебра и золота, свинца и цинка. Апатитовые рудники Лаокая и Камдыонга снискали славу этому северному уголку Вьетнама далеко за пределами страны. Горные бурные реки Хоанглиеншона, многочисленные водопады, облака, словно оседлавшие находящиеся здесь самые высокие вершины страны, создают исключительно своеобразные, будто наполненные таинственной поэзией пейзажи.

В эти апрельские дни уже отцветают в горах чудесные белые цветы бан, которые, словно снегом, осыпали предгорья. Уже многие годы я живу горный Хоанглиеншон, населенный более десятью различными национальными меньшинствами Вьетнама. Многое сделала народная власть для живущих здесь людей, чтобы приобщить их к современной культуре, привить трудовые навыки, перевести на оседлый образ жизни, приучить к поливному земледелию.

В селах мео, зао, мыонгов, тан всех шестнадцати уездов Хоанглиеншона уже лет двадцать, как зажглась первая электрическая лампочка. Завидев тогда впервые электрический свет, детишки весело размахивали широкими рукавами своих красочных рубах, будто пытаясь «задуть» электрические свечи. Сейчас эти дети выросли. Многие из них стали врачами, геологами, журналистами, преподавателями. Многие служат в рядах Народной армии. Рабоче-

ОСТАНО

РЕШИТЕЛЬНОЕ ОСУЖДЕН

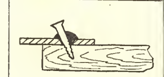
В Совете Безопасности недавн роса по положению на оккупиро Представители более 30 стран, пр сии, осудили колониалистскую пол лишивших местное население эле продолжающих захватывать его с литику геноцида.

Израиль давно поставил перед собой цель — колонизацию оккупированных арабских территорий. Одним из основных элементов этой политики является захват принадлежащей местному населению земли. После 1967 года оккупационные власти конфисковали на Западном берегу реки Иордан 16.250 гектаров земли. Большие участки земли отобраны у коренного населения в Газе и на Голанских высотах. На оккупированных территориях, прежде всего на Западном берегу, проживают в основном земледельцы. Лишить арабскую семью земли, значит, обречь ее на голодное существование, в конечном счете заставить ее покинуть страну. Эту цель и преследуют оккупанты.

Конфискация земли проводится под разными предлогами. Прежде

Домашнему мастеру. Советы

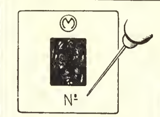
Если батарея отопления греет чересчур сильно и не поддается регулировке, накройте ее куском декоративной драпировочной ткани — в комнате станет прохладней. Слишком сухой воздух можно увлажнить, смачивая время от времени ткань водой.



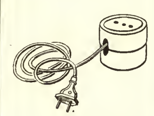
Наживить и завернуть под углом шуруп в дерево и особенно в резину не так просто. Задача заметно облегчится, если закрепить шуруп в нужном положении кусочком пластилина и уже после этого наживить легким ударом молотка.



Если нужно проявить фотографию большого размера, а подходящей ванночки в вашем распоряжении нет, не торопитесь идти в магазин. Сделайте из реек рамку нужного размера, положите ее на стол и застелите дно куском полиэтиленовой пленки, приколов края кнопками. Такая конструкция вполне заменит ванночку.



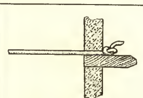
Насечки на концах медицинского пинцета оставляют следы на фотобумаге при проявлении, повреждают эмульсию. Избежать этих неприятностей можно, надев на концы пинцета кусочки хлорвиниловой трубки.



Если под рукой не оказалось фабричного удлинителя, его можно быстро сделать из двух электрических розеток для наружной проводки. Скрепите двумя болтиками основания розеток, подсоедините к клеммам кусок провода с вилкой — и удлинитель готов.

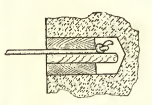
Чтобы пробки на тюбиках и флаконах с клеем свободно отвинчивались после многократного пользования, нужно обильно смазать их резьбу вазелином.

Чтобы закрепить слайд в картонных рамках, нужно наколоть шилом четыре отверстия на расстоянии около 5 мм от внутреннего края рамки.

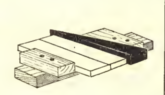


Сушить белье удобно на прочной и малозаметной капроновой леске диаметром 1—1,5 мм. В стене стандартной ванной комнаты (она делается из асбоцементных листов толщиной 7 мм) сверлится отверстие диаметром 3 мм. На конце лески завязывается узел и просовывается в отверстие. Затем отверстие забивается деревянной пробочкой и закрашивается. Таким же образом (с предварительным натягом) закрепляется другой конец лески.

В стенках из бетона и кирпича вначале нужно просверлить отверстие 6—8 мм и в него на клею забить деревянную пробку. В пробке делается отверстие диаметром 3 мм и далее выполняются описанные выше операции.



В случаях, когда по какой-либо причине использовать струбцины невозможно, с успехом применяется клин. Например, «эффект клина» может быть полезен при склейке двух узких пластин боковыми сторонами.



Советы прислали: **А. ТУРКУЛЕВИЧ** (Киев), **И. ГРИГОРЬЕВ** (Ленинград), **Л. КЕЙКО** (Каменск-Уральский), **В. СЕМЕНОВ** (Москва), **В. УКРАИНЕЦ** (Сочи), **Н. ПОМАЗОВИЧ** (Москва), **В. КАСАТКИН** (Москва).



ПОДМОСКОВНЫЙ

Широкой полосой окружают Москву специализированные совхозы, задача которых — круглый год бесперебойно снабжать жителей столицы и ее гостей свежими овощами и молоком.

Об одном из таких совхозов и пойдет рассказ.

ГЕОГРАФИЯ И ИСТОРИЯ

Семьдесят километров к северу от Москвы по Дмитровскому шоссе, затем поворот налево, еще тринадцать километров по «бетонке», и открывается столь привычная в наше время картина молодого города: пятиэтажные дома, широкие улицы, поток машин. Это поселок совхоза «Яхромский».

«...Организован в 1959 году на пойменных землях реки Яхромы по решению правительства для снабжения города Москвы и области свежими овощами»,— записано в биографической справке совхоза.

«...Река Яхрома — правый приток реки Сестры. Берега низкие, сильно заболоченные» — так сообщают справочники по Московской области.



Из рассказа бригадира овощеводческой бригады Александры Ивановны ПЕТРОВОЙ.

Совхоз рос буквально не по дням, а по часам.

Приехала я сюда с дипломом агронома в 1960 году, сразу же после окончания техникума. Село как село. Никакого намека на многоэтажные дома и широкие улицы. А вдоль реки — поросшее густым кустарником болото.

Все изменилось за каких-то два с половиной года: осушили пойму, уничтожили кустарник, соорудили оросительную систему почти на двух тысячах гектаров поймы. Через Яхрому перекинулись железобетонные мосты. Вместо грязных грунтовых дорог проложили асфальтовые и бетонные. Выросли пятиэтажные жилые дома с квартирами, как в городе. На широких улицах магазины, ряды фонарей — как в столице...

На главной площади поселка красивое здание — это совхозный санаторий-профилакторий, оснащенный самым современным медицинским оборудованием. Здесь же отличная водо- и грязелечебница...

То, что улицы, магазины, жилые дома не отличаются от городских, конечно, хорошо.

На фото вверху: слева практиканты на молочной ферме совхоза-техникума «Яхромский»; справа Дом культуры в поселке совхоза-техникума; внизу — учебный корпус.

Неизвестное об известном

Белая акация

Во многих районах в эти дни цветет белая акация, наполняя улицы и бульвары пьянящим тонким ароматом. Нежные кисти цветов и светло-зеленая ажурная листва — бесхитростный и одновременно изысканный наряд дерева.

Родина белой акации — Аппалачские горы, где и по сей день ее можно встретить в лиственных лесах. Приглянувшись садовнику Людовика XIII Робину, она в семнадцатом веке попала в сад французского короля. А из Франции уже в начале девятнадцатого века белую акацию завезли в Одессу, откуда дерево начало шествие по России.

— Свойства этого любимого в народе дерева просто удивительны,— рассказывает доцент Одесского университета кандидат биологических наук Н. Жаренко. — Обладая высокими декоративными качествами, оно в то же время весьма неприхотливо. Растет на известковых, песчаных да, по сути, на любых почвах, и при этом довольно быстро: к пяти годам достигает 5—6 метров, с четырехлетнего возраста начинает цвести. Не очень боится жары, засухи, справляется с задымлением воздуха. На почву оказывает противоэрозийное влияние. Поэтому широко используется для облесения оврагов, балок, железных дорог и автомобильных трасс.

Белая акация — прекрасный медонос: с одного дерева пчелы могут собрать около 15 килограммов высококачественного меда. Из ее цветов получают особый лекарственный препарат — глюкозид, или робинин,— средство от болезни почек. Многим нравятся духи «Белая акация». Без эфирного масла из цветов одноименного дерева они не имели бы своего неповторимого аромата. Не менее полезны и листья. Это хороший корм для животных, в них содержатся также красящие вещества, пригодные для изготовления голубой краски. В коре белой акации — от двух до семи процентов дубильных веществ. Они находят применение в кожевенной промышленности для придания кожам желтого цвета. Наконец, многими достоинствами обладает сама древесина, которая отличается особой прочностью. Паркет из белой акации по долговечности и декоративным свойствам ничем не уступает дубовым полам. Годится древесина и для подводных свай, в воде она сохраняется достаточно долго.

Живет белая акация до ста лет. Но и среди деревьев встречаются долгожители. В ботаническом саду Одесского университета я видел «старушку» в возрасте 140 лет. Диаметр ствола — 123 сантиметра. Возрастные «морщины» как бы расчленили его на несколько стволов. Эта акация—старейшая на Украине.

Для Одессы белая акация, можно сказать, дерево-эмблема. По Приморскому бульвару куранты разносят мелодию известной песни из оперетты «Белая акация».

Недавно принято решение проводить в Одессе республиканский фестиваль искусств под названием «Белая акация», который станет еще одной доброй традицией города.

А. КНОП,
нештатн. корр. «Известий».

лизма

БЕСЦЕНН

ехника и технология. К действующим и проектируемым предприятиям предъявляются повышенные требования по рациональному использованию ресурсов и охране окружающей среды. Примером в этом отношении может служить совместное ветско-монгольское горнообогатительное предприятие рдэнэт».

На ближайшее десятилетие едусматриваются важные меры по внедрению в сельское хозяйство МНР почвозащитной агротехники, упорядочивается оительство грунтовых дорог, мечается программа посадки ных полос и многое другое, направленное на сбережение иаго бесценного богатства — ли.

Монголия, пожалуй, одна из многих стран в мире, где еще хранились в первозданной целостности и красоте природные ндшафты, лежащие в зоне пей, в горно-лесостепном по-, в полупустынях и пустынях. есь сотни видов эндемичных и ликтовых растений, богатейая дикая фауна, представленя редкостными животными. В ране созданы 13 заповеднив, в том числе Большой Гобиий (площадь 4,5 миллиона ктаров) — уникальный прирдный эталон, а также храниль редчайшей флоры и фауны нтральной Азии.

Желая сохранить и приумноить наиболее ценные виды дий фауны, по решению правиельства еще девять местностей бъявили заповедными, с осо-

чле

бым ния, охот зова казн где стро монг врем режн живо ных свед разв и свя роко ных и т. боль сред зани рали ны п ды, дах энтуз

У в Мо чатле тельн межд нов преим венн долин Приня сурсь более ряя и

ТЕРР



Неизвестное об известном

ДУБ

Со школьных лет, наверное, знаем мы: дуб — краса лесов, дерево — одно из ценнейших. Фитонциды, «вырабатываемые» листьями дуба, убивают микробов, поэтому в дубовом лесу, парке воздух чист, легко дышится.

Древесина дуба идет нарасхват: это и паркетная дощечка, и мебель, и дубовая клепка для бочек, и экстракт для кожевенной промышленности, и сваи для мостов, и отвар для полосканий, и желудевый кофе... У мореного дуба — особая цена.

Зная высокие качества дуба в кораблестроении, Петр I повелел на юге России насаждать дубовые леса и рощи. В 1929 году исследователи петровской рощи «Дубки», что близ Таганрога, насчитали более 500 хорошо развитых, здоровых стволов дуба. Но роща «Дубки», просуществовав 235 лет, была полностью вырублена гитлеровцами в годы Великой Отечественной войны.

До наших дней сохранилось немало дубовых парков, лесов-заповедников и отдельных деревьев и групп, поражающих нас своим величием, мощностью, красотой. Это и Петровско-Разумовский парк в Москве, и дубовый парк имени В. Г. Белинского в Пензе, и парк у села Куракино близ Сердобска, и двухсотлетние дубы в Тангушинской балке под Волгоградом...

В Михайловском «дуб уединенный» вдохновлял А. С. Пушкина... В селе Зубрилово Ртищевского района Саратовской области, в бывшем имении князя Голицына, растет мощный дуб, окованный цепями. Утверждают, что именно его Иван Андреевич Крылов «вставил» в басню «Свинья под дубом вековым»... В лесопарковой зоне Киева, в Голосеевском лесу, есть дуб, в тени которого отдыхал Николай Васильевич Гоголь. Таких «именных» дубов особенно много на Украине.

Быстроте роста, долговечности и устойчивости дуба способствует глубокая и разветвленная корневая система. Профессор Г. Морозов в своем классическом труде «Учение о лесе» указывает, что глубина центрального корня дуба достигает 6—7 метров. Ряд исследователей путем раскопок корней дуба установил, что корни деревьев в возрасте 4—10 лет в полтора и более раза больше их наземной части.

Произведенные директором Калмыцкой научно-исследовательской лесной опытной станции С. Крывдой раскопки корней гнездового посева дуба в возрасте 12 лет показали, что при высоте ствола в 6,5 метра главный корень ушел на глубину 18,3 метра. В шахтном колодце С. Крывда наблюдал, как от главного корня в стороны отходили «якорные» корни восьмиметровой глубины. Раскопки велись на северо-восточном склоне балки Гашун, недалеко от Элисты. Почвы здесь темноцветные, делювиальные, глубокие, подстилаемые лесовидными суглинками. Бурение показало, что они хорошо обеспечены влагой. Грунтовые воды находились на глубине 22 метров. Долговечность дуба в таких местах обеспечена не на одну сотню лет.

Дуб как биологическая особь весьма чувствителен к экологическим условиям среды, и, если они благоприятны, вырастают великолепные леса-дубравы и парки, какие можно встретить в европейской части страны.

Б. РУБАНОВ,
инженер-лесомелиоратор.
САРАТОВ.

—ПНР: год

РАДО

По мар

Их 49 — воеводских «карт дружбы», что из номера в номер вместе с лаконичными репортажами-комментариями публиковались на страницах варшавского журнала «Пшиязнь». Как и любые карты, эти читались с помощью условных обозначений. Вот знаки, напоминающие крылья летящих друг другу навстречу самолетов: они обозначают экспорт в СССР и импорт из СССР. Вот звезда, вписанная в шестерню: предприятия, построенные с помощью Советского Союза. Звенья цепи — заводы, поддерживающие тесные контакты с родственными коллективами в нашей стране. Скрещенные орбиты электронов — центры, где развито научно-техническое сотрудничество. В 49 «картах дружбы» видится еще одно красноречивое подтверждение нерушимости уз, связывающих наши народы.

Маршрут журналистов «Известий» и «Жпче Варшавы», повторяющий путь, которым тридцать пять лет назад бок о бок шли к победе советские и польские воины, привел нас в Радом. И одна из 49 «карт дружбы» — Радомская — предстала перед нами во всем своем впечатляющем многообразии.

...Каждый из двухсот тысяч жителей этого типично среднего, утопающего в зелени, приземистого, в два-три этажа, польского города абсолютно лишен какой бы то ни было периферийной «нерешительности». В разумной мере наделен чувством местного патриотизма и, представляясь где-нибудь в столице, в Силезии или в Кракове

—В объективе



Сейшельские острова, находя
ной части Индийского океана, и
кали к себе внимание колони
ное время ими владели Португ
а с 1814 года — Великобритан
суверенное независимое госуд

—Внимание,

РОМА

Об одном провокацио

Во ФРАНЦУЗСКОМ издатель- с
стве «Сток» появилась

Неизвестное об известном

Бамбук

Вместе с чайными и цитрусовыми плантациями, пальмовыми аллеями, огромными эвкалиптами бамбуковые насаждения составляют характерный ландшафт наших влажных субтропиков.

Стебли бамбука — хорошее сырье для бумажного производства. Из бамбука изготовляют множество предметов домашнего обихода. В хозяйствах, где есть плантации бамбука, эта культура всегда рентабельна, ведь бамбук быстро растет, легко приспосабливается к внешней среде.

Бамбук отличается от других растений своей исключительной быстротой роста. В Чакве, Сочи он вырастает за сутки порой до 120 сантиметров. Его древесина прочная, как железо, при нагревании становится эластичной и легко сгибается. В тропической и субтропической зонах жители многих стран строят из бамбука дома, павильоны, делают мебель.

Долговечность этого строительного материала привела ученых к выводу, что можно изготовить особо прочный бетон — бетон с бамбуком. При современных темпах строительства это дает возможность сэкономить огромное количество стали. Бамбук оправдал возлагаемые на него надежды. Из него делают кровлю, опоры мостов, трубопроводы, используют в целом ряде конструкций вместо металла.

Из бамбука изготовляют также корзины для сбора чая и фруктов, используют его для устройства укрытий цитрусовых и других растений, отличающихся низкой морозостойкостью.

В узлах некоторых видов бамбука есть особое лекарственное вещество, которое применяется в медицине стран Азии против туберкулеза, дизентерии и других заболеваний.

Используется бамбук и как декоративное растение — для изгородей и бордюров. Карликовые виды растений в Японии, к примеру, служат украшением жилищ. Существует ряд приемов искусственного выведения низкорослого бамбука, а также бамбука в ползучей, стелющейся форме. Во всех изделиях из бамбука, будь то цветочные вазы, корзиночки, безделушки или детские игрушки, умело подчеркиваются естественные декоративные свойства растения.

М. ГОГОДЗЕ.

ГРУЗИНСКАЯ ССР.

тров, где работает две тысячи научных работников. Всего в сфере науки в воеводстве занято около 50 тысяч человек.

Ученые воеводства активно включились в решение насущных теоретических и практических, узловых проблем. Ряду научных учреждений Катовицкого воеводства отведена роль координаторов трех крупнейших проблем — комплексной переработки угля, оптимального использования ресурсов и развития производства изделий из меди и ее сплавов, а также в значительной степени программы использования водных ресурсов.

Важным событием в развитии науки и культуры стало создание в 1975 году отделения Польской академии наук в Катовицах. Возникли более благоприятные условия для развития мощного научного потенциала, имеющего решающее значение не только для этого региона, но и для всей республики.

Связь исследовательских центров с промышленностью здесь осуществляется на основе договоров о сотрудничестве — они выгодны обеим сторонам, ибо позволяют внедрять в производство разработанные решения,

Письмо и

ДЕЛЬЦ

Каждое утро бурный авто щийся в «сити», деловой це каменный обелиск на просп о событиях не столь отдален в память жертв японской а войны.

ЭТО — история... Сегодня Сингапур заполонили японские бизнесмены, чьи капиталы проникли практически во все поры экономики этой страны. Миновав мемориал павшим, вы попадаете в район, где сосредоточены уходящие ввысь на десятки этажей здания промышленных, торговых и страховых компаний. В любом из них можно обнаружить представительство какой-нибудь японской корпорации. В самом новом небоскребе, выросшем здесь, разместилось отделение «Банка Токио». Всего же в Сингапуре обосновалось свыше 300 японских предприятий. Деятельность японских предпринимателей не ограничивается только финансово-промышленной сферой. Бизнесменам из Страны восходящего солнца принадлежат торговые центры и магазины, отели и многоэтажные автомобильные стоянки и даже парк отдыха с плавательным бассейном и ресторанами. Самый круп-

Профилактика инфекционного гепатита

Советы врача

Среди большой группы болезней особое место занимает инфекционный гепатит. Слово «гепатит» в переводе с греческого означает воспаление печени. Это — острое заразное заболевание, протекающее с поражением важного для жизни органа — печени — и часто сопровождающееся желтухой. Источником инфекции при гепатите может быть только больной человек или так называемый вирусоноситель, у которого признаки болезни выражены очень слабо. Такие люди при хорошем самочувствии могут длительное время сохранять вирус в организме и выделять его во внешнюю среду, заражая окружающих.

Инфекционный гепатит относится к кишечным инфекциям, так как его вирус выделяется в окружающую среду главным образом с испражнениями и мочой, а заражение происходит при попадании возбудителя в желудочно-кишечный тракт здорового человека через рот.

При гепатите страдает весь организм человека (нервная система, почки, железы внутренней секреции и др.), но преимущественно поражается печень. Заболевание надолго выводит человека из строя и при нарушении лечебного режима дает тяжелые осложнения.

С момента заражения (проникновения вируса в организм) до начальных проявлений болезни обычно проходит от 20 до 45 дней. Это так называемый скрытый (инкубационный) период, в течение которого происходит в организме размножение и накопление вируса. Начальный период болезни (часто его называют преджелтушным) может протекать по-разному. У большинства больных гепатит начинается постепенно. Появляется слабость, быстрая утомляемость, ухудшается настроение, снижается аппетит. Пища, особенно жирная, вызывает отвращение. Появляются неприятные ощущения тяжести или боли в верхней части живота, тошнота, иногда рвота. У курящих возникает отвращение к курению. Температура тела остается нормальной или в течение двух-трех дней незначительно повышается (до 37,2—37,8). У части больных заболевание начинается остро, с ознобом, температура повышается до 38—39°. Беспокоят головная боль, ломота в мышцах и суставах, иногда отмечается насморк. Такое состояние напоминает грипп и обычно продолжается пять-семь дней. К концу этого периода больные или окружающие обращают внимание на появление желтушной окраски белковых оболочек глаз, через один-два дня желтеет кожа. Иногда болезнь может протекать без явного желтушного окрашивания кожи, тогда как все остальные признаки болезни выражены отчетливо. Это так называемая безжелтушная форма. Она протекает более легко, однако при отсутствии госпитального лечения может давать неблагоприятные осложнения, особенно при употреблении спиртных напитков. В этих случаях может развиться тяжелое осложнение — быстрое омертвение клеток печени — так называемая острая атрофия печени.

Как же предупредить заражение инфекционным гепатитом?

Профилактика его должна предусматривать строгое выполнение правил личной гигиены в повседневной жизни, а также раннее выявление, изоляцию и госпитализацию заболевшего. Каждый военнослужащий при возникновении у него первых признаков заболевания обязан немедленно обратиться к врачу или другому медицинскому работнику. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и скрывать свое заболевание. Раннее обращение за медицинской помощью позволит быстро вылечить больного инфекционным гепатитом и не даст этому заболеванию распространиться в воинском коллективе.

Предупреждение инфекционного гепатита связано прежде всего с соблюдением санитарной культуры и правил личной гигиены всеми военнослужащими части, а также с общими мероприятиями — организацией водоснабжения и питания, системой регулярной очистки территории и удаления нечистот. Одним из решающих факторов предупреждения инфекционного гепатита является соблюдение чистоты в казарме, столовой, на территории части, на полигоне и пунктах полевого водоснабжения.

Заражение гепатитом происходит чаще всего при употреблении воды и пищевых продуктов, в которые попал вирус. Имеется возможность передачи заболевания при пользовании общей электро- или безопасной бритвой, зубной щеткой. Нельзя пить сырую воду из рек, озер, каналов, так как в них могут попадать канализационные воды.

Сырые овощи, фрукты и ягоды перед употреблением должны промываться водопроводной или кипяченой водой. Особенно тщательно правила личной и общественной гигиены должны соблюдать на полигонах и во время полевых учений. Воду можно пить только из проверенных водоисточников. У каждого военнослужащего должен быть запас воды во фляге. Перед приемом пищи надо обязательно мыть руки с мылом, во время еды пользоваться своим котелком, который затем вымыть водой, пригодной для питья. Запрещается мыть посуду возле водоисточника с питьевой водой, чтобы не загрязнять его. Продукты сухого пайка следует предохранять от загрязнения и доступа мух. Полевые кухни, термосы, ящики для хранения продуктов питания и другой кухонный инвентарь нужно содержать в чистоте.

Перенесшим гепатит не нужно браться за тяжелую физическую работу, особенно в первые две-три недели, не следует заниматься такими видами спорта, которые связаны с большой физической нагрузкой (катание на велосипеде, коньках, лыжах, плавание, бег, игры в волейбол, футбол, баскетбол). Все пищевые продукты нужно употреблять не в жареном, а в отварном или тушеном виде. Следует избегать жирного мяса, сала, острых приправ и пряностей. Как во время болезни, так и в течение (по меньшей мере) одного года после выписки из госпиталя запрещается употребление даже небольших количеств любых алкогольных напитков (в том числе и сухого вина, пива). Алкоголь является сильным печеночным ядом и способствует возникновению заболеваний печени.

Внимательное отношение к своему здоровью после выписки из госпиталя, соблюдение общего режима питания, постепенное увеличение физической нагрузки, разумный отдых позволяют быстрее и полноценнее выздоравливать от инфекционного гепатита.

Майор медицинской службы Ю. ПАЖИНСКИЙ.

НАШ АДРЕС:

480057, Алма-Ата, ул. Жарокова, 210

ТЕЛЕФОНЫ: заместителя редактора — 44-66-89, 97-72; секретариата — 44-45-51, 95
ни — 44-48-27, 97-71; комсомольской жизни — 97-71; культуры и быта — 44-56-83, 95-07;
44-75-56; информации — 44-48-27, 97-71; ВВС — 44-49-37 5-27; писем — 44-75-56, 44-65-
бухгалтерии — 44-08-66; дежурных: по редакции — 44-65-58, по номеру — 44-11-09, 44-

лись американцами во время агрессивной войны в Индокитае. Они всесторонне испытываются и на различных авиационных учениях НАТО.

Следует заметить, что начиная с 1963 года в США, Англии и в других капиталистических странах была резко ограничена публикация сообщений о разработках, испытаниях и применении в военном деле лазеров. Однако и того, что попадает на страницы открытой зарубежной печати, достаточно для представления о направлениях и достигнутых результатах в разработке самолетных лазеров как лучевого оружия (которому в американской литературе присвоено название — оружие с управляемой энергией), так и лазеров — приборов, обеспечивающих успешное применение самолетами различных средств поражения или ведение воздушной разведки.

Что же реально разрабатывается и уже создано из авиационной лазерной техники, и как эта техника сейчас используется самолетами различных родов авиации?

Как сообщалось некоторое время назад на страницах американских журналов «Электроник», «Лазе фокус», «АИАА пейпа» и других, американские ВВС якобы завершили первоначальные работы над принципиальной конструкцией бортового оружия с управляемой энергией, пригодного для применения с новых самолетов для поражения различных целей на поле боя и объектов в тылу противника, но об окончательных сроках готовности такого оружия пресса не сообщает.

...американские летчики применяли 2000-фунтовые УАБ с лазерными головками самонаведения, а затем и УР «Мейверик» с телевизионными головками самонаведения. Вот какие преимущества использования УАБ с лазерными головками самонаведения по сравнению с обычными бомбами отмечали специалисты ВВС США. Во-первых, сокращается количество самолето-вылетов на нанесение ударов по одному объекту. Во-вторых, увеличиваются шансы самолетов-носителей избежать поражения огнем зенитных средств противника, так как появилась возможность сбрасывать боеприпасы на больших дальностях до целей. В-третьих, благодаря точному попаданию УАБ в цель не поражаются рядом стоящие объекты.

В зарубежной литературе отмечались и недостатки указанных боеприпасов. Кратко рассмотрим некоторые из них.

УАБ с лазерными головками самонаведения нецелесообразно применять с малых или предельно малых высот, так как они летят за счет инерции, и чем ниже высота их сброса, тем будет меньше время, за которое они достигнут цели. Этого времени может не хватить для точного наведения бомбы. Увеличение же высоты повышает вероятность поражения самолета - носителя огнем зенитных средств.

Во время подсветки цели лазерным лучом с самолета, последний становится уязвимым для зенитного огня противника. Этот недостаток компенсируется до некоторой степени тем, что самолет имеет возможность маневрировать в определенных пределах за счет отклоняющейся по азимуту и углу места оптической головки бортового лазерного целеуказателя.

условиях Западной Европы считают первые боеприпасы.

Лазерные бортовые системы, которые включают (вместе или по отдельности) приемник лазерного излучения (головку самонаведения боеприпаса) и лазерный передатчик (целеуказатель), обычно совмещают с ИК либо телевизионной аппаратурой для улучшения и ускорения поиска и опознавания наземных объектов, особенно при полетах на малых высотах. Аппаратура также может захватывать и автоматически сопровождать цели.

Если на борту самолета находится приемник лазерного излучения (головка самонаведения боеприпаса), то он может принимать отраженный от цели лазерный луч, который направляется на нее передовыми авианаводчиками, находящимися на земле или в воздухе. Когда авианаводчик отсутствует, поиск и опознавание цели ведется с помощью телевизионной или ИК аппаратуры.

Бортовые системы, в которые входит та или иная упомянутая аппаратура (в различных комбинациях), в зарубежной литературе называют электронно - оптическими. Согласно данных иностранной печати, в США не так давно появилась электронно - оптическая система «Пейв Спайк». Она осуществляет поиск, обнаружение, опознавание и подсветку цели, выдает данные для сбрасывания с самолета как обычных боеприпасов, так и боеприпасов с лазерными головками самонаведения. Все оборудование умещается в контейнере, длина которого 366 см, диаметр 25,4 см, вес 193 кг.

Система «Пейв Пенни», изготовленная для штурмовиков А-10А, совместно с бортовым электронным обо-...

Тактика боевых самолетов с электронно - оптическими системами зависит от многих факторов, и прежде всего от их типа, метеорологических условий и характера ПВО противника. Она сейчас отрабатывается на полигонах и многочисленных учениях. В качестве типового примера рассмотрим действия по малоразмерным целям штурмовика А-10А, оснащенного системой «Пейв Пенни», и самолета «Харриер», имеющего на борту электронно - оптическую систему фирмы «Ферранти».

Так, при подходе штурмовика А-10А к району боевых действий его экипаж входит в связь с ППН — передовым постом наведения — и по его команде связывается с определенным передовым авианаводчиком. Если последний подтверждает, что заданная для поражения цель подсвечивается, то летчик выбирает сектор сканирования оптической головки приемника лазерного излучения и режим сброса бомб. В соответствии со значением высоты полета и заданной дальности поиска оптическая головка сканирует по азимуту и углу места. На индикаторе пространственного положения в кабине отображается направление на цель даже в том случае, если цель находится еще за пределами обзора стрелкового прицела или индикатора на лобовом стекле. Самолет выходит на курс сближения и после захвата цели может в определенных пределах выполнить противозенитный маневр. При этом система будет продолжать автоматическое сопровождение и выдавать летчику команды для вывода самолета и боевой курс. Выйдя на рубеж применения боеприпасов, самолет наносит по цели удар, а затем уходит от нее. УАБ с

...ник лазерного излучения и выбирает сектор поиска его оптической головки, которая начинает сканировать. На курсе сближения она захватывает цель, после чего самолет может совершать определенный маневр. Включается лазерный дальномер для выдачи точного расстояния до цели. Далее самолет становится на боевой курс, отметка цели на лобовом индикаторе совмещается с перекрестием прицела, и на соответствующей дальности бомбы сбрасываются. При отсутствии передовых авианаводчиков цель распознается визуально, а дальность до нее в систему сброса бомб выдает лазерный дальномер.

Судя по сообщениям зарубежной печати, УАБ с лазерными и УР с телевизионными головками самонаведения в основном состоят на вооружении ВВС США.

Над полем боя появились и лазеры-разведчики. Они также были испытаны во время войны во Вьетнаме. Американская печать сообщала о разработке и испытании в боевых условиях фотокамеры с лазерной системой линейного сканирования для ночного разведчика. В этой аэрофотокамере используется генерируемый ионно - аргонным лазером световой луч, «осматривающий» в направлении полета самолета под определенным углом местность и объекты на ней. Отраженное от местности излучение фиксируется на пленке.

Из сказанного видно, что лазеры в военно-воздушных силах некоторых стран НАТО уже используются как приборы, обеспечивающие эффективное применение различного оружия и как технические средства разведки и навигации.

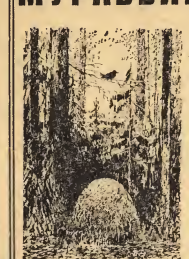
Полковник запаса
П. ПЛЯЧЕНКО.

По материалам зарубежной печати.



● *Этюды о природе* — Семен ДУБРАВА

МУРАВЬИНЫЕ БАНИ



ПРИШЛА пора бабьего лета. Чреда погожих теплых дней с прозрачной синевой неба оживила зелень лесных трав, мягкие краски запоздалых букетов цветов в садах и парках.

Наслаждаясь теплынью вернувшегося лета, я шел по знакомому мне лесу. Деревья, обласканные нежными лучами солнца, казалось, приветствовали меня. Вот липа мягко коснулась моего лица веткой, вот озорница березка, тронутая легким ветерком, окропила меня жемчужными брызгами росы, вот ель протянула зеленую лапу-руку, будто говоря — рада приветствовать вас в этот славный день, вот...

Я шел и невольно улыбался. Было необъяснимо легко на душе, сладостно билось сердце. Светлую приподнятость моему настроению придавал разноголосый гомон, наполнявший лес. Птицы тоже, видать, возбужденные наступлением после прохладных дождливых дней теплой поры, решили устроить концерт, стараясь во всем блеске показать свое искусство.

Лес пел, гудел, улыбался, и я улыбался вместе с ним. «Летние труды,— подумалось мне,— позади. и природа, видимо, специально перед наступлением предзимья посылает живому царству теплую кратковременную пору для отдыха...».

«Только одни муравьи без устали работают, используя каждый погожий день»,— продолжал размышлять я, когда мои глаза остановились на громадной конусообразной куче-доме, на верхушке которой копошилось большое количество этих неутомимых тружеников леса. Муравьи, как я заметил, спешно заделывали неровности на крыше своего незатейливого, но в то же время «строго продуманного дворца».

«Что-то у них тут не в порядке»,— про себя сказал я и остановился, стремясь разобраться в их суетливой беготне. Вдруг я заметил, как с дерева, под которым находилось строение муравьев, мягко трепыхая крыльями, стала опускаться небольшая, в серо-оранжевом оперенье, птичка. Сделав небольшой разворот, она легко опустилась прямо на веохушку муравейника. Взъерошившись, она сделала два-три движения туловищем, поглубже опуская лапки в муравейник. В ней я узнал сойку, постоянного обитателя наших лесов. Это была ее обычная лечебная процедура — «муравьиные ванны», которые она принимает в период бабьего лета. Цель их одна — избавиться от тревоживших ее паразитов (муравьиная кислота, которой обрызгивали ее за этим занятием муравьи, служила для того прекрасным средством).

Через две-три минуты сойка, приняв процедуру, легко взлетела и села на сук, освободив место для другой птички. Затем она нахохлилась и стала трепыхать всем туловищем, стряхивая с себя застрявших в ее оперении муравьев. Они дождиком посыпались вниз, на муравейник, и тут же принялись за работу.

...Домой я вернулся около семи вечера, находясь под впечатлением красок осенней поры и моих встреч в лесу.

Около дома у основания большой березы я заметил стайку воробьев, которые неистово копошились в песке между оголенных корней.

— И вы принимаете ванну,— вслух подумал я, и, конечно, тоже не зря...

Рис. Р. Иванова.



Рис. Бор. Ефимова.

мудрости и дальновидности лидеров, призывающих в еще больших масштабах транжирить деньги на бессмысленную гонку вооружений. В Западной же Европе — этого в Вашингтоне и подавно не могут взять в толк — все яснее сознают, что единственную опасность благополучию, самому существованию Старого Света представляет безумная политика конфронтации, проповедуемая из-за океана. Таким образом, Лэнгли — трудно сказать. Но если вспомнить, что ЦРУ уже не раз попадало впросак со своими «докладами» о внешней и внутренней политике СССР, то напрашивается догадка: не предоставляют ли «рыцари плаща и кинжала» своим коллегам из Пентагона расхлебывать последствия затеянной ими шумихи в одиночку?

А. ПАЛЛАДИН,
соб. корр. «Известий».
ВАШИНГТОН.

решении, ... «Солидарности». Естественную негативную реакцию вызывает третирование штатными работниками профобъединения «Солидарность» мнений с мест. Характерно, что в президиуме съезда только двое из двадцати — рабочие.

Общее содержание и тон в гданьском зале «Оливия», как и прежде, задает орава контрреволюционных политиканов. Судя по всему, сторонники бескомпромиссной конфронтации с властями уверовали в свою безнаказанность. Более на-

легатами свое кредо. Наибольшей развязностью отличалось заявление известного политического хулигана Рулевского, давшего простор своему злопыхательству против социалистического строя в Польше и ее социалистических друзей.

◇

ВАРШАВА, 3 октября. (ТАСС). Активисты марксистско-ленинского семинара «Партия и рабочее дело» центра идеологического просвещения Варшавского воеводского ко-

● Испанский репортаж

«ГЕРНИКА» НАПОМИНАЕТ

вступления страны в НАТО хотят решить этот вопрос простым большинством в конгрессе депутатов. Парламентская же оппозиция — Испанская социалистическая рабочая партия, Коммунистическая партия Испании, представители других парламентских групп — с самого начала заявила о своем решительном несогласии с планами вовлечения страны в Североатлантический блок, потребовав для обсуждения этого вопроса всеобщего референдума. И хотя

Против намерений втянуть страну в НАТО решительно выступают сторонники ИСРП (получившей 29,4 процента голосов), КПИ (10,7 процента), а также других партий и организаций. Серьезную критику проатлантических планов правительства можно услышать в клерикальных кругах, ее высказывают и среди определенной части военных. Безоговорочно курс правительства на вступление в НАТО поддерживает лишь демократическая коалиция, за кото-

двенадцать процентов активного населения страны. А цифры эти, как предсказывают эксперты, будут расти.

Еще больше тревожит испанцев нависающая над их безопасностью тень Североатлантического блока. Пытаясь успокоить общественное мнение, в официальных кругах заявляли, что Испания вступит в НАТО «с условием, что на ее территории не будет размещено ядерное оружие». Но мадридские газеты не-

ПАЦИЕНТ ДОКТОРА ИЛИЗАРОВА

Не будет преувеличением сказать: Карло Маури прошел, проехал, проплыл и пролетел не один раз вокруг нашей планеты. Трудно назвать страну, где бы ни побывал известный итальянский путешественник и журналист. Вместе с Туром Хейердалом и членами интернационального экипажа он был участником дерзких и отважных плаваний на парусных лодках «Ра» и «Тигрис». На лошадях, яках и пешком Карло повторил путешествие Марко Поло через Турцию, Ирак, Иран и Афганистан. Отважный путешественник преодолевал расстояния, несмотря на то, что двадцать лет назад он тяжело повредил ногу, сорвавшись со скалы при альпинистском восхождении. Таким его встретили впервые журналисты АПН вместе с его другом и сопутешественником Юрием Сенкевичем. Оба крепкие и сильные, просоленные до костей морскими и океанскими ветрами, они задумали написать книгу под условным названием «По обе стороны Волги». И уже включились в работу.

Карло Маури начал очередное путешествие по нашей стране. Более года Карло и Юрий со страстью, присущей лишь следопытам, собирали материал для книги. Сегодня уже готов первый вариант литературного текста и более полутора тысяч превосходно снятых Маури цветных слайдов; часть материалов об увиденном Карло Маури уже опубликовал в крупнейших иллюстрированных итальянских журналах.

Но случилось так, что с ногой у Карло стало хуже. Вновь дали о себе знать труднейшие путешествия, потребовавшие огромного физического напряжения. Семь тяжелых операций в промежутках между ними в различных странах мира, которые заставили Карло «путешествовать» в общей сложности четыре года по больничным коридорам, не принесли желаемого результата. Никто не смог вылечить его.

Ступня была изуродована, а сама левая нога, как и прежде, у Маури осталась на 4 сантиметра короче правой. К этим бедам прибавился неизлечимый (как считали в Европе) остеомиелит. Тогда было принято решение показать Карло Маури знаменитому доктору Илизарову, тому, кто удивил мир, вылечив после тяжелой травмы, а точнее, поставив на ноги нашего выдающегося спортсмена Валерия Брумеля.

К доктору Илизарову в город Курган Маури повез его друг Юрий Сенкевич.

После четырехмесячного пребывания в клинике и успешно проведенной доктором Илизаровым операции Карло вновь был гостем АПН.

— Вы только что вернулись из Кургана. Расскажите нам о Ваших впечатлениях?

— Как гласит русская пословица, нет худа без добра. За время лечения я сердцем прикоснулся к советскому народу. Почувствовал, чем он живет, узнал его подлинный характер и устремления. Что же касается моего кумира Илизарова, то считаю — он Микеланджело ортопедии!

Я близко узнал его пациентов. Мы были близки, как члены одного экипажа.

У русских такой характер, который помогает стойко переносить страдания. А в самых критических ситуациях их спасает дарованный им самой природой юмор. Мои наблюдения касаются взрослых и детей. Естественно, что в Кургане мне постоянно приходилось встречаться со многими советскими врачами, наблюдать за ними, изучать их со стороны. Они отлично знают свое дело. Это скромные, простые люди. Они пользуются всеобщей любовью. Это не доктора — «бароны» и белоручки. Это люди, свято выполняющие клятву Гиппократа. Я переполнен впечатлениями. Эмоции были взаимны и проникали до глубины души. Они были вызваны духом единения, коллективизма, взаимопонимания.

Хочется добавить, что я был в провинции, а по моему мнению, это всегда расширяет и углубляет впечатления больше, чем в обстановке шумного столичного центра, позволяет спокойно, без помех осмыслить окружающее тебя, не спеша сделать выводы.

Бывая в пионерских лагерях, присутствуя при подъеме флага, я вновь научился понимать, что такое Родина, что такое героика, романтика, то есть понятия, которые у нас стали лишь риторическими, обесценились. И я осознал еще и еще раз, что сказать «Я люблю Родину, я люблю мой флаг» — не риторика. Побывал однажды в тайге. Там, на большой поляне, собрались более девяти тысяч сельских жителей. Для них давали концерт ведущие артисты вашей страны. Среди исполнителей были русские, грузины, прибалтийцы, чукчи.

— Каковы Ваши планы как журналиста и путешественника?

— Впервые за 20 лет я купил в Кургане обычные ботинки. Это грандиозно! Двадцать лет мне приходилось с трудом заказывать и носить ортопедическую обувь. Я еще не очень привык наступать на вылеченную, нормальной теперь длины ногу, но могу уверенно сказать — мое путешествие уже началось. И начал я его окрыленный увиденным в Кургане, заряженный энергией и желанием к новым путешествиям, к работе.

Итак, я возвращаюсь домой в Италию, оставляя в вашей стране второй дом, Курган. Впереди много планов. Не люблю далеко загадывать. Знаю одно, что буду путешествовать, чтобы рассказывать людям о людях правду.

— Что бы Вы хотели сказать нам на прощание?

— Хочу пожелать советским друзьям успехов в работе на благо мира. Хочу, чтобы Олимпийские игры в Москве, несмотря на все старания противников, которых вдохновляет президент США Картер, еще раз доказали, что стремление жить в мире и дружбе восторжествует, что спорт — это манифестация красоты, ловкости и мужества, а не политика.

Юрий ЗОДИЕВ.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

СПАСИБО ДОБРЫМ ЛЮДЯМ

В выходной день собрались семьей в Кустанай. Не дождавшись автобуса, остановили такси. Только в городе вспомнили, что оставили на остановке сумку с крупной суммой денег, одеждой, продуктами.

Невесело закончилась бы для нас прогулка, если бы не добрые люди. П. Е. Синдетина — жительница Затобольска — сдала найденную сумку в Кустанайский горотдел милиции. Другая женщина— тоже незнакомая — встретив случайно нас в городе, посоветовала, куда обратиться. Оперативный дежурный ГОВД, младший лейтенант Ш. А. Аскеров, когда мы приехали, отнесся к нам доброжелательно. Пожурив за рассеянность, посоветовал впредь быть внимательнее.

Спасибо этим добрым людям.

Семья Ибатуллиных.
пос. Затобольск.

НЕ ДОПУСТИТЬ ПОЖА

Сложная и ответственная задача стоит перед земледельцами нашей области — сдать в нынешнем году не менее 200 млн. пудов зерна. При этом важно не только добиться высокого урожая, но и не допустить его потерь.

Хлебоуборочные работы приходятся на сухой сезон, когда опасность загорания хлеба значительно возрастает. Поэтому вопросы строгого соблюдения правил пожарной безопасности приобретают первостепенное значение.

Пожары на полях могут произойти в результате небрежного обращения с огнем, при разведении костров, выжигании стерни, при курении. Во время косовицы загорание хлеба на корню может быть вызвано уборочными машинами, обслуживаемыми малоопытными водителями и людьми, пренебрегающими правилами пожарной безопасности.

В прошлом году по этим причинам загорелись хлеба на полях в совхозах и колхозах Боровского, Комсомольского, Федоровского, Кустанайского и Тарановского районов. Некоторые возникшие пожары явились следствием беспечности в соблюдении правил противопожарного режима. Так, в совхозе «Николаевский» от брошенного окурка сгорело 4 гектара пшеницы, в колхозе «Восток» из-за неисправности искрогасителя—в пять раз больше. В колхозе им. К. Маркса переброшенный ветром с горящей свалки огонь уничтожил 7 гектаров зерна. Заблаговременное проведение в хозяйствах противопожарных мероприятий,улучшение разъяснительной работы среди рабочих совхозов и колхозников, занятых на хлебоуборке, и особенно среди лиц, привлекаемых для оказания помощи из других организаций и учреждений, является одной из неотъемлемых задач руководителей и специалистов хозяйств. При этом нужно в хозяйствах использовать в этих целях местные радиоузлы, провести беседы с механизаторами, вывесить плакаты и листовки, установить в бригадах и на полевых станах, на дорогах, к которым прилегают хлебные массивы, стенды с надписями «Осторожно в поле с огнем», «Не курить», «Разведение костров вблизи хлебных массивов запрещено» и другие.

В процессе работы на двигателях комбайнов накапливается слой пыли, набивается полова; пропитываясь маслом и топливом, они создают повышенную пожарную опасность. Необходимо требовать, чтобы комбайнеры, трактористы, шоферы после окончания рабочей смены систематически очищали двигатели от гря-

СПРАВКИ

«Коммунизм таңы»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

«Жатва зовет» — передовая статья.

«Человек доброй души» — зарисовка В. Дианова.

«В единой семье» — корреспонденция С. Туленова.

«Четкий ритм» — корреспонденция А. Хасенова.

Международный отдел.

Телевидение

ПЯТНИЦА, 8 АВГУСТА

Москва. 8.00 — «Время». 8.40 — Утренняя гимнастика. 9.05 — «Творчество юных». 9.35 — «Расколотое небо». 2-я серия. 10.40 — Концерт. 11.30 — «Перед зеркалом». Документальный фильм. 14.00 — Новости. 14.20 — Программа документальных фильмов. 15.10 — Выступление заслуженного ансамбля народного танца Туркменской ССР. 15.40 — «Москва и москвичи». 16.10 — «Ребятам о зверятах». 16.40 — «Поэзия». 17.20 — Концерт. 17.40 — Встреча киевских школьников с абсолютной чемпионкой мира по художественной гимнастике И. Дерюгиной. 18.15 — «Сегодня в мире». 18.30— «Я называю это убийством». Из цикла «В мире бизнеса». 19.25 — «Расколотое небо». 3-я серия. 20.30 — «Время». 21.05 — Эрмитаж. Живопись «Малых голландцев». 21.35— «Сегодня в мире». 21.50 — Концерт мастеров искусств.

НАШ АДРЕС: 458007, Кустанай, ул. Индустриальная, 16. ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-72-32, 2-3 партийной жизни — 2-46-67; ответственный секретарь — 4-57-24; секретариат — 2-49-85; отде сельского хозяйства — 2-40-83, 2-67-13; отдел промышленности, строительства и транспорта — 2 писем — 2-34-07. Собственные корреспонденты: в Рудном — 3-29-43; в Джетыгаре — 23-45; в Фотолаборатория — 2-49-79. Корректорское бюро — 2-44-42. Прием объявлений — 2-67-74. Спра

№ 241 (19917)

Неизвестное об известном

ОРЕХ — ИСЦЕЛИТЕЛЬ

Пищей богатырей называли в древности грецкий орех. В ядрах его содержится 65 процентов масла, 17 — белка, 16 — углеводов. И еще витамины, микроэлементы, йод.

Благоприятный химический состав белков и жиров ореха обеспечивает их легкую усвояемость. В ореховом белке много незаменимых аминокислот и очень важного для организма лизина. По содержанию последнего орех превосходит даже куриные яйца. Богатое каротином ореховое масло — ценный диетический продукт. Поэтому орехи хорошо включать в рацион при повышенных умственных и физических нагрузках. Доказано, что орехи восстанавливают силы человека, расщепляя вредную пировиноградную кислоту.

Не менее ценны лечебные и санитарно - профилактические свойства ореха. Еще Гиппократ и Авиценна использовали ореховую кожуру для приготовления лечебных настоек. Летучие соединения, выделяемые листьями, обладают обеззараживающим, губительным для вредных насекомых действием. Даже сухие листья ореха отпугивают моль. Ими перекладывают меховые и шерстяные вещи. Оценили эти свойства и садоводы: отвар листьев — эффективное средство против паутинной моли плодовых деревьев.

Ореховый сад плодоносит десятилетиями, не боясь засухи и не требуя посева, а его широкие междурядья можно занять и зерновыми, и ценными плодовыми кустарниками.

Сегодня древний орех получает новую жизнь, продвигается селекционерами на север — в Белоруссию, Прибалтику, Подмосковье. Целая роща плодоносящих орехов, выращенная советским лесоводом А. М. Озолом, растет в Москве, на Ленинских горах. Учеными выделены крупноплодные, тонкокорые, десертные, миндалевидные и не боящиеся весенних заморозков поздноцветущие формы. Еще удивительнее кистевые сорта ореха: вместо одиночных плодов ветви их покрываются целыми гроздьями. Известны формы, имеющие кисти с 35 орехами.

Не менее интересны скороплодные орехи. Вместо обычных 10—12 лет плодоношение у них наступает на второй-третий год жизни. Бывает, что малыши-саженцы еще в питомнике покрываются плодами. Добавим, что многие скороплодные формы обладают свойством дважды цвести и давать два урожая в год. Например, известный кистевой сорт «идеал» приступает к плодоношению на второй год жизни и плодоносит дважды в лето. Важно, что свои ценные свойства «идеал» передает при семенном размножении, не требуя прививки.

Из тесных приусадебных садов идет орех на промышленные плантации.

В. РУДЕНКО.

МАШИНА летит, горы сменяются долинами, долины — лесами. С берегов спокойной красавицы Влтавы Дальница, как зовут эту магистраль в Чехословакии, приводит к Дунаю, из Праги—в Братиславу, столицу Словакии.

Лет пять назад во время командировки я ехал по тому же маршруту. Уже готовые участки новой магистрали чередовались с долгими, томительными кусками старого пути. Сравнение было наглядным — «как небо и земля», сказал тогда шофер Франтишек. Сегодня сравнивать уже не с чем, да и, пожалуй, незачем. Есть широкая, прямая, стремительная дорога высокого класса.

А дорога несет нас вперед и дальше, в Словакию, в край, бывший еще вчера бедным и отсталым, источником дешевых рабочих рук для капиталистов — отечественных и заокеанских, в край, ставший сегодня свободной и равноправной республикой с высокоразвитой индустрией.

Вдоль дороги стоят памятники. Да, я выразился бы именно так. Они хранят память о труде. Вот участок дороги, гласит надпись, выбитая на граните, который сооружен рабочими и служащими из Брно; на этом потрудились добровольцы из Братиславы. Камни рассказывают: строительство дальницы было делом всенародным.

Чехословакия богата памятниками — это известно. Ее дворцы и замки широко открыты для посетителей. Но много на этой земле и памятников иного характера. В Праге неподалеку от советского посольства висит на стене жилого дома мемориальная доска. Она гласит: «Густав Зен-

ЛИКВИДАЦ

По данным американского еженедельника «Бизнес уик», агентство Рейтер в целях расширения службы новостей активно стремится приобрести американское информационное агентство ЮПИ, которое на протяжении последних 25 лет является нерентабельным. Высказываются надежды на то, что Рейтер и ЮПИ после слияния превратятся в мощную организацию по сбору международной информации, чьи прибыли вдвое превысят доходы ближайшего конкурента —

МИЛЛИОНЫ Б

Китай, переживающий серьезные экономические трудности, захлестывает волна безработицы. Такой вывод содержится в публикуемом газетой «Иомиури» репортаже недавно посетившей Китай группы ее корреспондентов.

Проблема трудоустройства наиболее остро стоит перед китайской молодежью. Выпускники средних и высших учебных заведений сталкиваются с не-

ПРЕДСТАВИТЕЛЬНЫЙ

Загадка Геродота

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА

В Каракумской пустыне обитают любопытные живые существа — термиты. Еще их называют белые муравьи. Они удивительны во многих отношениях.

Особенно поражает их аппетит: не брезгуют ничем. Курьезный, но достоверный факт: в Ашхабаде термиты основательно повредили здание Института сейсмостойкого строительства.

Однако еще в древности Геродот утверждал, что термиты не только вредители, они могут приносить пользу людям. В одной из своих работ он писал: «Там живут среди песков... муравьи, ... роют для себя подземные жилища, выбрасывая кучи песка, и песок... полон золота». Основано ли это высказывание на реальности?

Ответить на вопрос решили в Институте зоологии Академии наук Туркменской ССР. Поиском занялся коллектив экспериментальной лаборатории во главе с кандидатом биологических наук К. Какалиевым. Исследования велись в Каракумах недалеко от железнодорожной станции Баба-Дурмаз. Туркменским биологам помогали ученые Ростовского университета. Высушенные части тел муравьев подвергались тщательному анализу.

— Результаты мы получили довольно интересные, — говорит К. Какалиев. — Слова Геродота почти подтверждаются. Правда, золота в термитах мы пока не нашли, зато обнаружили 23 других химических элемента: серебро, стронций, хром, титан, никель, медь...

А все дело в том, что термиты, проникая в глубь земли на десятки метров, утоляют жажду водой, содержащей соли. Вот металлы и аккумулируются в их организме, который становится своеобразным индикатором имеющихся в данном регионе полезных ископаемых.

Возможно, в будущем удастся приспособить термитов для поиска ценных минералов, и они станут помощниками геологов.

Н. СОХОМОЗСКИЙ.
(Сотрудник областной газеты «Знамя Октября»).
г. Ашхабад.

сию и постоянную работу.

В. ЖУРАВСКИЙ.

ФЕРЕНЦИЕЙ

родованием на пресс-конференцин заявлении, дала возможность обсудить политическую ситуацию, сложившуюся в результате агрессивных устремлений империалистических, сионистских и реакционных кругов, направленных против борьбы народов за свое освобождение.

Участники встречи с беспокойством отметили опасное развитие событий в Египте и прилегающих к нему районах, причиной которых является растущее вмешательство США во внутренние дела этой страны, а также прямые провокации против Ливана.

О. ИГНАТЬЕВ.

шистов,— навечно красными буквами вписано в современную историю страны. Это единодушное «нет» фашизму и иностранным завоевателям стало сигналом к началу долгой и тяжелой борьбы греческих патриотов за свободу и независимость своей родины, борьбы, за которую Греция заплатила почти 600 тысячами жизней.

День «Охи!» (день «Нет!»), как называют греки свой национальный праздник, в этом году приобретает особую окраску. Десять дней назад на всеобщих выборах народ сказал свое «нет» политике подчинения страны иностранным монополиям, американо-натовским империалистам и привел к власти демократические силы. И в какой-то мере символично, что новое социалистическое правительство Греции в число первых мер,

Что делать с У

На днях в Белом доме обсуждалась довольно деликатная история. Происходило ли это в овальном, квадратном, а может быть, круглом, продолговатом или каком-то другом кабинете, — установить точно не удалось. Но запись следующего разговора вполне достоверна.

ФЕЛЬ

— Увы. И как же он вывернулся?

— В том-то и дело, что неудачно. Он охаял русские предложения, как «опасные уже потому, что широкая об-

СОВЕТЫ ВРАЧА

ГЛАУКОМА

Глаукома является одним из самых тяжелых заболеваний глаз, основным симптомом которого является нарушение регуляции внутриглазного давления. Заболевание поражает, как правило, людей в возрасте 40 лет и старше, но изредка встречается и в молодом возрасте.

Глаукома составляет около 4 процентов всех глазных заболеваний. Больные глаукомой одни из многочисленных пациентов в глазных стационарах.

Глаукома занимает одно из первых мест в причинах слепоты. Социальное значение глаукомы становится понятным, если учесть, что наибольшая заболеваемость и случаи слепоты отмечаются среди людей в возрасте 40 лет и старше, среди которых преобладают наиболее квалифицированные кадры рабочих, колхозников, интеллигенции. Предрасполагающим заболеванию фактором могут быть расстройство сердечно - сосудистой, нервной систем, эндокринные заболевания, а также наследственные факторы, поэтому родственникам больного глаукомой ежегодно рекомендуется проходить профилактические осмотры в глазных кабинетах.

Болезнь проявляется по-разному. В одних случаях возможны жалобы на тупые ломящие боли в области глазных яблок, висков, надбровных дуг, лба, затылка, которые продолжаются от нескольких минут до 2—3 часов. Характерны также периодическое затуманивание зрения, радужные круги вокруг источника света. При этом больные часто не знают, что это ранние признаки глаукомы, не обращаются к врачу, запускают заболевание.

В других случаях болезнь начинается незаметно, больные часто не подозревают, что у них один глаз почти не видит, это обнаруживается случайно, когда уже наступают необратимые изменения в глазу. В целях борьбы с глаукомой у нас в стране проводятся широкие профилактические осмотры населения, что позволяет выявлять болезнь в самых начальных стадиях, когда лечение является наиболее эффективным. Болезненный процесс приостанавливается на долгие годы, зрение сохраняется. По месту работы и жительства больные глаукомой, и те, у кого подозревается это заболевание, берутся на диспансерный учет глазным кабинетом лечебного учреждения. Каждому больному назначается лечение, вырабатывается индивидуальный режим, даются рекомендации по организации труда, отдыха, питания.

До сих пор распространено мнение,что от глаукомы во всех случаях непременно слепнут. Это неверно: таких тяжелых последствий можно избежать, если заболевание выявлено в начальной стадии и больной точно выполняет все назначения врача.

К. ТЛЕУШЕВ,

Редактор
В. А. КОШЕЛЕВ

ГОКА); сотрудников—9-96 5-87 (

ковская гортипография. 459335 г.

Объективную сторону снижения темпов строительства отметили в своих докладах и выступлениях начальник управления «Культбытстрой» Н. В. Афанасенко, инженерно - технические работники. Это и уменьшение строительных работ в Лисаковске, и неритмичное обеспечение строительными материалами, разбросанность объектов, частые длительные командировки даже за пределы области. Сегодня строители управления работают в поселке Октябрьском, Тоболе, в зерносовхозах «Рассвет» и имени Майлина, в Темиртау и городе Октябрьском Актюбинской области. Причем, длительность командировок иногда достигает более двух—трех месяцев в году.

При таких условиях рабочий не имеет возможности посещать вечернюю школу, вечернее отделение института, профилакторий, посвятить свободное время семье, воспитанию детей, активному отдыху.

Все это создает не совсем благоприятную обстановку для

ПРОФСОЮЗ

МЕШАЕ

РУБЛЕМ

нашего отделения в первом году одиннадцатой пятилетки. Так, план девяти месяцев по приходу денежной наличности в кассы банка выполнен на 105 процентов с экономией по эмиссионному результату. Постоянно расширяются кредитные вложения в промышленность, торговлю. Это позволяет обеспечить создание нормальной финансовой базы предприятиям и организациям для успешного выполнения планов экономического и социального развития в новой пятилетке.

ГОСБАНКУ СССР — 60 ЛЕТ

В нашем коллективе достаточно много опытных, квалифицированных специалистов. Одиннадцать человек носят высокое звание ударника коммунистического труда. Главный бухгалтер Екатерина Алексеевна Никитенко проработала в системе Госбанка более двадцати лет. Она неустанно передает свой богатый опыт молодым рабочим, учит их нелегкой и ответственной работе.

С первого дня организации Лисаковского отделения работает бухгалтер - оператор Ольга Адольфовна Рупп. Она полностью освоила работу нескольких участков и может заменить любого бухгалтера. Это особенно важно, учитывая то, что все операции Госбанка тесно увязаны между собой.

Инкассатор Алексей Ефремо-

СОВЕТЫ ВРАЧА

ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Гельминты или глисты относятся к паразитам, которые, проникая в человеческий организм, питаются его соками, чаще всего вызывают заболевания, распознаваемые не сразу.

Чаще всего, как правило, глистами заражаются дети. Это вредно отражается на их здоровье, задерживает умственное и физическое развитие детей, снижает их сопротивляемость другим заболеваниям. Любое глистное заболевание, протекающее будто бы благополучно, может вызвать осложнения, иногда очень тяжелые, вплоть до смертельных.

Практика и опыт показывают, что от гельминтозов можно предохраниться при любых условиях. Профилактика сводится к соблюдению личной гигиены, гигиены питания, гигиены жилища.

Яйца глистов длительное время могут находиться на овощах и фруктах, поэтому перед употреблением их необходимо тщательно промыть проточной водопроводной водой или ошпарить кипятком.

Содержать пищевые продукты и предохранять их от насекомых и грызунов.

Воду с открытых водоемов пить только после ее кипячения.

Качественно обрабатывать рыбу. Варка фрикаделек или рыбы кусками в течение 20—25 минут, поджарка рыбы в такие же сроки, 2—6-часовое горячее копчение.

Не употреблять сырое, недожаренное, плохо проваренное мясо. Пользоваться индивидуальными полотенцами. И, конечно, необходимо следить, чтобы дети не грызли ногти, не брали в рот пальцы, загрязненные игрушки и другие предметы.

В семьях, где уже имеются больные дети с острицами, необходимо соблюдать мероприятия, предотвращающие повторное заражение.

Каждое утро после сна и на ночь перед сном больных детей подмывать теплой водой с мылом.

Особенно тщательно должны быть вымыты наиболее часто загрязняющиеся яйцами остриц промежность, бедра, ягодицы, нижняя часть спины, а также руки. После обмывания на ребенка следует надеть свежее прокипяченное и проглаженное горячим утюгом белье. На ночь, после подмывания ребенка, ему смазывают вазелином перианальную область, закладывают в область заднего прохода небольшой тампон из сухой ватки и надевают чистые глухие трусики, которые утром кипятят.

Закладка ватки избавляет больных от зуда, предотвращает загрязнение белья и пальцев. Утром ватку нужно удалить, обдав крутым кипятком.

Соблюдайте элементарные правила поведения, которые оградят от заражения гельминтозами.

Л. КАРАТЕЕВА,
пом. паразитолога Лисаковской санэпидстанции.

За редактора
В. А. ХУДАЙБЕРГЕНОВ.

Адрес редакции Кустанайская обл., г. Лисаковск, 1 мкр., дом 19. Телефоны: редактора—9-95 (АТС Г

Газета выходит 2 раза: среда, пятница, Объем 1 печатный лист, Заказ № 1537—5000. Лис

Сегодня путеукладчик бригады монтеров пути А. Бондаря — на подступах к разъезду Ангоя.

На снимках: монтер пути коммунист Евгений Леденев; укладку главного пути БАМа ведет комсомольско-молодежная бригада Александра Бондаря.

...уга», выпускаемый в полукилограммовых буханках.

На снимке: новая механизированная линия по производству булок «Кадри».

Фото Э. Нормана
(Фотохроника ТАСС).

...ри боевого отделения. Огонь побежал по верхнему, изготовленному к стрельбе заряду, угрожая перекинуться в артиллерийский погреб. Считанные мгновения оставила людям смертельная опасность. И этих мгновений оказалось достаточно, чтобы комендоры В. Покутный и П. Пушкарев, электрик П. Пилипко, действуя в сплошном удушливом дыму, выбросили на палубу, а затем за борт горящий заряд. Неминуемая, казалось бы, катастрофа была предотвращена. Борясь с пожарами, устраняя повреждения, заделывая пробоины, экипаж продолжал бой. А на рассвете моряки крейсера отбили 14 атак вражеской авиации.

Уже к весне 1943 года в армии и на флоте насчитывалось более трехсот гвардейских формирований. К концу войны их число возросло еще больше. В Военно-Воздушных Силах треть всех частей была преобразована в гвардейские. В Военно-Морском Флоте этого звания удостоились 78 кораблей и частей.

Гвардейцы военного времени обрели достойных последователей в лице воинов, несущих сегодня службу в гвардейских формированиях армии и флота. Характерным в этом смысле можно считать гвардейский Краснознаменный истребительный авиаполк, в котором большинство составляют молодые летчики. Лучшим из них предоставляется право выполнить полет в честь Героя Советского Союза Василия Собина, сбившего во время войны 15 самолетов врага и навечно зачисленного в списки полка. Недавно удостоились чести выполнить такой полет молодые летчики гвардии старшие лейтенанты М. Положенцев и П. Вдовин. Прекрасное знание техники, высокое мастерство и мужество помогли им успешно выполнить учебно-боевую задачу. На протяжении нескольких лет подряд гвардейский авиаполк подтверждает звание отличного.

Новую современную боевую технику дала Советская Родина в руки своих вооруженных защитников. Мощное атомное и термоядерное оружие, ракеты различного боевого назначения, атомные подводные лодки, сверхзвуковые самолеты, радиоэлектроника и многое другое — вот что определяет нынешнее лицо Советских Вооруженных Сил. И всюду в них есть сегодняшние наследники ратных подвигов и славных традиций Советской гвардии.

В день ее сорокалетия советские люди отдают дань глубокого уважения подвигу героев-гвардейцев, сделавших в битве под Ельней первый шаг на пути к нашей Великой Победе.

М. ШИРЯМОВ,
капитан I ранга, участник Великой Отечественной войны.

Против соли — с алкоголем

У меня отложение солей, а лечиться нечем. Может, что-то посоветует колдун России Ю. Тарасов! (А. Котова, Рязань).

Советует Ю. ТАРАСОВ.

Нынче кругом — шаром покати, но, надеюсь, пол-литровая бутылка водки найдется у каждого. Холодной водой моем 300—400 граммов кедровых орешков, колем и заполняем на две трети бутылку скорлупой. Заливаем ее до горлышка медицинским спиртом или простой водкой. Состав плотно закрываем пробкой, заворачиваем бутылку в нерную бумагу (скажем, оберткой из-под фотобумаги), пря нем на три недели в тепло темное место. После него про цеживаем, жидкость храним холодильнике и лечимся.

Две капли настоя разбавл ем в столовой ложке кипяч ной воды, принимаем утро до еды. На другое утро — т капли. Так, по дням, доводи дозу до 10 капель, а зате ежедневно убавляем по ка ле, доведя порцию до дву Делаем месячный переры Затем повторяем курс в то же последовательности. Снов — перерыв на месяц, вслед з чем проводим третий, послед ний курс. Надеюсь, все ясн

Капайте на здоровье!

том, чтобы не вернуть казахскую нацию к средневековому национализму, а чтобы она выступала перед всем миром как нация цивилизованная, строящая демократическое государство.

За пределами Казахстана в Советском Союзе проживает еще полтора миллиона казахов — в основном поблизости от территории нашей республики. Я думаю, люди должны беспрепятственно жить там, где они хотят. Договор, подписанный между Россией и Казахстаном и ратифицированный парламентами обеих республик в этом году, гласит, что мы будем придерживаться исторически сложившейся дружбы между нашими народами и что у нас нет никаких пограничных проблем.

Если мы строим по-настоящему рыночную экономику, торговля не должна иметь границ. Странам необходимо торговать друг с другом, чтобы повысить жизненный уровень населения, и я сделаю все от меня зависящее, чтобы не допустить экономической пограничной войны и вообще столкновений между народами и нациями. Можно быть суверенным, независимым — и в то же время не устраивать пограничных постов и таможенных барьеров.

— Ситуация в стране сейчас быстро меняется, и все же хотелось бы услышать ваш прогноз развития обстановки на ближайшие два-три года.

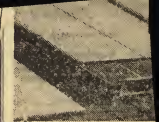
— Я оптимистически смотрю на развивающиеся события. Стремление республик получить независимость вполне естественно после стольких лет тоталитаризма и имперского мыш-

Лимон против яда

* Лечебный эффект лимона при простудных заболеваниях и для уменьшения кровяного давления известен.

Но вот недавно группа африканских ученых заявила: их эксперименты дают основания считать, что сок лимона в значительной степени нейтрализует змеиный яд, если ввести сок в ранку укуса. Об этом сообщил еженедельник «Орбита» (Болгария).

●



ЗАПАДНЫЙ БЕРЛИН. Солн
ратных метров, установлени
домов города, стали снабжат
Экологически чистый источн
рамках городской эксперимен
На снимке: солнечные пане

Швеция: угонщик

Вылечили болота...

Житель города Целле (земля Нижняя Саксония, ФРГ) Адам-Курт Дайгауэр 20 лет страдал жестоким ревматизмом. Электромассаж, втирание растительных масел и бесчисленные пилюли давали только небольшое временное облегчение.

Во время морского путешествия по маршруту Дар-эс-Салам — Мапуту теплоход, на котором плыл Дайгауэр, потерпел кораблекрушение недалеко от порта Бейра (Мозамбик). Пассажиры и команда с трудом добрались до берега, затем в течение 7 суток шли через болота, по грудь в воде, к ближайшему селению. Здесь Дайгауэр с изумлением и радостью обнаружил — ревматизм «пропал» бесследно. Врачи приписывают это действию болотной воды, очевидно, обладающей целебными свойствами,' сообщает газета «Стар» (ЮАР).

(«Труд» — ТАСС).

...и дорожных мате-
риалов. Раньше это вспомога-
тельное производство было ком-
бинату в обузу, а теперь ста-
ло прибыльным.

На тех же принципах преоб-
разованы ремонтные и инстру-
ментальные службы. Они обяза-
ны в первую очередь выполнять
заказы завода, но в свободное
время могут работать и на дру-
гой рынок.

А вот особенно красноречивый
пример. Как и у многих крупных
предприятий, у комбината были
свое подсобное хозяйство, го-
стиница, дом отдыха. Стоили за-
воду немало, но как без них
обойтись? Сейчас придумали: за-
ключили с созданными на базе
этих подразделений кооператива-
ми договоры, согласно которым
они обязуются прежде всего об-
служивать комбинат, а «неза-
требованными» возможностями
вправе распоряжаться самостоя-
тельно. И, знаете, как пошло де-
ло? Работники гостиницы заня-
лись даже международным ту-
ризмом и зарабатывают валюту!

— Мы решили комбинат сде-
лать максимально компактным, а
вокруг увеличить число точек
приложения сил,— говорит гене-
ральный директор. — Поэтому
...тделяем все, что с...

Чтобы избежать инфаркта

Как уберечь себя от инфаркта — эта проблема обсуждалась на XV Международном конгрессе ангиологов. Он собрал в Риме свыше тысячи специалистов в области лечения кровеносных и лимфатических сосудов.

Основные рекомендации врачей остаются традиционными: вести здоровый, физически активный образ жизни, отказаться от длительного застолья и соблазнительной для курильщика затяжки сигаретой. Но главным же для спасения нашего сердца, отмечалось на конгрессе, является соблюдение диеты с низким содержанием холестерина. В этой связи рекомендовано отказываться от употребления в пищу яичного желтка, бутербродов со сливочным маслом, сала. Любителям полакомиться мороженым и сладостями также не следует увлекаться ими.

Врачи уделили большое внимание вопросам предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний: согласно приведенной статистике, в промышленно развитых странах эти болезни в 48 случаях из 100 являются причиной смерти. «Наш долг — напомнить тем, чьи родственники умерли от инфаркта в возрасте до 50 лет, что они находятся в группе риска», — сказал председательствующий на конгрессе профессор Римского университета Антонио Страно. Факторами риска являются повышенное давление, чрезмерная полнота, сидячий образ жизни. Что же касается курения, то в отказе от этой привычки профессор непреклонен. «Каждая сигарета на полтора часа сужает артерии курильщика. Но этим вред не ограничивается. Подсчитано, что, если находящийся с вами в одном и том же помещении человек выкурил три сигареты, это равноценно одной сигарете для некурящего».

А. Страно — активный сторонник ходьбы, бега, движений. Но будьте осторожны, предупреждает он. Начинать заниматься спортом в пожилом возрасте — это дело опасное. И надо помнить, что инфаркт — «детище наших скверных привычек», выразил свое мнение итальянский профессор.

Рим.

...ляем на уход за прикованными к постели ветеранами.

Примечательно, что действие программы вышло за рамки предприятия. Оно распространилось и на воспитанников детских домов, многих людей, нуждающихся в экстренной социальной помощи.

Корр. ТАСС.

Львов.

...не... добств. Стоит ... из них здремнуть, другая, не потревожив ее, не сможет ни переключить канал, ни уменьшить громкость, ни отрегулировать изображение. Эту просьбу-пожелание близнецов ... реализовали львовяне.

— Выполнение подобных за...

Если гармошка умеет...

Веселой кадрилью зазывает прохожих Аньковский дом культуры. С этого русского танца, как правило, начинает свои вечера отдыха семейный клуб «Аист». Созданный по инициативе женского совета несколько месяцев назад, он уже успел завоевать популярность у сельчан. Здесь выступают педагоги, медики, работники здравоохранительных органов. В программе встреч — конкурсы, викторины, концерты. «Дарите женщинам цветы», «Дом — улыбка твоей души», «А ну-ка, папы!» — такие вечера отдыха доставили удовольствие и молодоженам, и людям старшего поколения.

И. ЕВСИКОВА,
соб. корр. «МГ».
Ивановская область.



• НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Радикулит

● Больным с большим «стажем» заболевания рекомендуются компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опара). Вначале чайную ложку очищенного скипидара втирайте в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто положите на 40—50 минут к больному месту и накройте его пергаментной бумагой и толстым слоем ваты (теплым платком). Делайте такие компрессы через день, используя повторно (плесень на качество не влияет) приготовленную опару.

Для уменьшения чувства жжения можете выпить теплое молоко (200 мг) с пищевой содой (чайная ложка). Если появится ожог кожи, процедуру следует временно прекратить. На курс лечения достаточно трех — пяти компрессов.

● Иногда используют тесто из ржаной муки и без дрожжей. Как только оно станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, и наложить на поясницу, а поверх нее тесто в 1—2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь. Достаточно 10 процедур. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

● В домашних условиях наиболее доступное средство — горчичники. Столовую ложку порошка растирают в теплой воде до консистенции сметаны, намазывают на ткань или марлю, сверху накрывают бумагой. Вода должна быть около 50 градусов. В более холодной воде фермент, с помощью которого образуется жгучее эфирное масло, неактивен, а в более горячей — разрушается.

● Заменить горчицу можно хреном (он также содержит жгучее эфирное масло). Корнеплод трут на терке и накладывают кашицу вместе с соком на больное место. Жжение можно уменьшить, смешав заготовку со сметаной. Такие припарки хороши для детей.

● Кусок чистой плотной, но мягкой ткани смочить соком черной редьки, наложить ее на больное место, укутать теплым. Компресс можно не снимать в течение двух суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру повторяют несколько раз.

● Для прогревания используют и листья березы. Их обливают кипятком, затем накладывают толстым слоем на воспаленное место, закрывают бумагой или клеенкой. Тепло укутывают больного.

● Из корней репейника (лопуха) делают 10-процентную настойку на 40-градусном спирте или водке. Применяют для натираний и компрессов. Свежие листья лопуха моют водой, сухие обваривают кипятком и прикладывают обратной стороной к больному месту, затем обвязывают компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой, а сверху — слоем ваты.

● При радикулитах нередко используют бодягу. Она живет в прудах, реках и болотах. Бодягу можно купить и в аптеке. Это порошок зеленого цвета, содержащий мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу, вызывая приток крови. Для приготовления мази 1 часть порошка растирают с 30 частями подсолнечного масла. Натирают больные места, закрывают сверху бумагой и шерстяной тканью.

Использование всех этих средств должно вызывать глубокое прогревание, ощущение терпимого жара, жжения и покалывания, но не боль, которая свидетельствует об ожоге кожи.

Подготовил П. СИДОРОВ

Е ДОЛЖНЫ .ОТРАБАТЫВАТЬ 3 ГОДА ПО

ве-
их
об
ом
и.
ис.

бе-
ИМ,
кие
ией
ом

ится,
ыше,
орым
пре-
ерток
быть
ертке.
ачала
а по-
При
ертве.
злены
ечно,

ну, и
яется
. что
изве-
ертва
щик»
дчик»

настаивает пойти в милицию. Он требует, чтобы они показали свои деньги. У «съемщика» денег нет, а жертва, как правило, показывает не сверток, а свои деньги. На этом строится расчет мошенников. Жертва становится как бы соучастником обмана, а «подкидчик» таким образом определяет, сколько денег у жертвы. И если видит, что «игра стоит свеч», просит обоих подождать, а сам, мол, поспрашивает еще у очереди. Вскоре «подкидчик» возвращается и настаивает, что «съемщик» все же поднял деньги и передал их жертве. Он опять требует от жертвы показать деньги. Тот, показывает, и «подкидчик» рассматривает их, держа в руках. «Съемщик» пытается договориться с «подкидчиком», как бы отвлекая его внимание. Жертва спокойна, так как в руках якобы сумма несравненно большая, чем переданная преступнику (в свертке). Так или иначе деньги жертвы в результате этих манипуляций (скандал, пресечет, угроза обратиться в милицию) оказываются у «подкидчика». Дальше уже дело техники, как исчезнуть «съемщику» и «подкидчику».

Уголовный розыск предупреждает: не отдавайте деньги незнакомым — останетесь с носом.

Осенью в Москве буд...
пы по велогонкам на т...
ли рассказать об этом п...

Отвечает президент Вс...
динения слепых Д. РЮМ...

ДА, с 3 по 12 сентября В... российское общество ... пых при участии Меж... народной ассоциации сло... слепых (ИБСА) проводит ... Олимпийском спортивном ко... лексе «Крылатское» первый ... истории отечественного спо... чемпионат Европы по велос... ту на тандемах среди слепы...

В нем примут участие ... спортсменов из 15 веду... стран Европы. Велогонки бу... проходить по велотреку дли... 333,333 м. Женщины, мужчи... и смешанные пары проведут ... дорожке велотрека соревн... ния в гите с места на 1 км. ... планированы заезды на с... рость и индивидуальное прес... дование. В гонках на шо...

Недавно по программе «...
выступление кандидата на ...
Жириновского и, откровенн...
психологической взвинченно...
моему, ведущая программы ...
меньше, чем я. Как такому ...
России? Почему не проводи...

УВАЖАЕМАЯ Полина А... новна, о психическом з... ровье человека, в дан... случае Владимира Вольфови... Жириновского, нельзя судить ... одной телепередаче. Специал... ту требуется длительное изу... ние поведения человека, что... правильно поставить диагноз.

Говорят, абсолютно здор... психически только дураки... всех остальных специалисты ... гут обнаружить какие-то от... нения от нормы. Вопрос т... в том, насколько они ве...

тво
ие?
кск

м во-
ре-
СВУ.

зави-

В прошлом году по решению правительства Саудовской Аравии гостиницы, транспорт, питание предоставлялись паломникам бесплатно. Отправка паломников в Саудовскую Аравию из СССР осуществляется за счет чартерных рейсов (так как регулярных рейсов в Саудовскую Аравию нет).

До прошлого года среднее число мусульман, совершавших хадж, составляло не более 30 человек в год, в 1990 г. их уже

Медицина и жизнь

ИСЦЕЛЕНИЕ НЕ ПО ПРАВИЛАМ

Как ни прискорбно признавать представителю беспокойной репортерской братии, что существует еще более оперативное, чем наше, средство распространения информации, но делать нечего... Средство это — народная молва. Впрочем, почему мне одному должно быть стыдно! Пусть устыдятся по прочтении репортажа и те, кто облечен реальной властью над нашим здоровьем, но этой информацией интересуется мало...

О ТОМ, что в Дивене, одном из полесских сел, живет удивительный диагност и целитель «дид Петро», знают уже добрых 25 лет не только на Украине. Знают не из газет или радиопередач, а из уст тысяч людей, получивших избавление у народного целителя. Таких ведь все еще «знахарями» величают работники официальных органов. Потому-то и ищут пути к ним не в справочных отделах минздравов... Я, правда, узнал о Петре Дементьевиче Утвенко не только от людей, но и из публикации в республиканском журнале «Знання та праця» (№ 11 за 1988 год). Узнал и понял: многим моим друзьям, представителям профессионального спорта, может помочь только такой диагност. Решил ехать на разведку, прихватив телекамеру,— тем более что наш оператор уже раз побывал в Дивене со своим отцом и оба были поражены увиденным.

Когда в 80 верстах от Киева пора было с житомирской трассы сворачивать влево, в сторону Дивени, мы и не ждали мало-мальски пристойной дороги в лоснящихся черноземом бесснежных полях. Но наш водитель, хозяин «жигуленка», удивленно причмокивая языком: машина катит по жесткой насыпной трассе. Местная «травница» Мария Павловна пояснила:

— Эта дорога прямо к хате деда Петра. Построили, чтоб черные лимузины могли к нему проехать.

— А много людей на таких машинах у деда бывает?

— Не сосчитать!

Вот такой краткий диалог получился у нас по поводу крепкой дороги в разбитой январской слякотью деревне. Дивень — село бедное, треть дворов уже заброшена. На окраинной улочке дорога упирается в ворота небольшой крестьянской усадьбы. Около них несколько машин и с десяток посетителей. Мы смело двигаемся вне очереди, так как помогаем Марии Павловне нести мешок с буханками хлеба для всех сельчан. Местный-то магазин далеко; и хлеб в нем есть не всегда. В сенцах хатки встречаем самого хозяина: в сером солдатском треухе и ватнике, очки на добром широком лице, из-под стекол — внимательный взгляд совсем молодых карих глаз. Левая рука безжизненно висит вдоль туловища. Правой — широкой в кисти, заскорузлой от ежедневной крестьянской работы, делает приглашающий жест:

— Заходьте до хаты. Чувствую, интерес у вас непростой к моей особе. Смотрите, спрашивайте. Только многого из того, что я умею, объяснить не смогу — образование всего пять классов,— хитро улыбается Петр Дементьевич.

Здесь я должен сделать краткое отступление. Рассказывают фантастическую историю: будто один из журналистов, имея указание написать разгромный материал о сельском знахаре, вот так же явился в эту хату. Но не успел и рта раскрыть, как вывел его дед Петро во двор и оставил у ограды со словами: «Стоять будешь до вечера». Так и не смог, бедняга, тронуться с места до той поры, пока дед не вышел и нему к не отпустил, посоветовав быть всегда правдивым. Было ли? Не было? Молва!

— Петр Дементьевич, разрешите поснимать? Мы не помешаем аппаратурой?

— Вы делайте свое дело, а я свое. Хоть сегодня и неприемный день, а люди-то ждать не должны, раз добрались сюда. Каждый день принимать уже не могу...

— А скольких принимаете в месяц?

— Около пяти тысяч.

— Почему же так бедно живете?

— А как можно с людей брать деньги? Может быть, че...

...оперировать. Дед усаживает малышку напротив себя на скамью, берет ее носовой платок и накрывает им пустой стакан. Поднимает правую ладонь с растопыренными пальцами и внимательно смотрит на платок... Платок — это его научный «инструмент». Перед ним лист бумаги с контуром женской фигуры, на котором он отмечает больные места. Мать, слушая рассказ об известных лишь ей травмах и болячках дочери, тихо охает. Получает совет: не оперировать, ибо лишь зря испортят лицо малышке. Она узнает: у дочери увеличена печень, в крови много сахара. Рецепт — отвары и настои трав и корней. Мать робко просит помочь ей самой, но толком и пожаловаться не успевает — дед грозно обращается к мужу: «Прекращай к куме захаживать, а то семья вовсе развалится и сам в хворобах захиреешь!» Я успеваю в сенцах проинтервьюировать пулей вылетающего пациента: краснея, он подтверждает «диагноз»...

— Петр Дементьевич, а можно снимать на пленку вашу работу? Посмотрите, пожалуйста, нашего видеоинженера Сергея.

— Пусть садится напротив и дает свой платок. Так... Язва желудка. То, что частенько затрудняется дыхание,— результат смещения позвонков (на рисунке точно указывает, каких). Песок в мочевом пузыре. Были травмы ног — чуть выше правой стопы и правого бедра.

Сергей ошеломленно смотрит на деда.

— Що, сынку, правильно?

— Все как есть, точно!

Теперь мой черед. Жутковато, но усаживаюсь на то же место, подаю свой платок. А подымаюсь со скамьи потрясенным — ведь относился-то ко всему этому с известной долей иронии, но все мои старые спортивные травмы указаны с ювелирной точностью

— Так что же вы видите на стенках стакана?

— Вижу человека белым фоном и, как на фотобумаге в проявителе, проступают темные пятна болячек.

— А вот мы приготовили два плотных пакета с разными продуктами. Можете на расстоянии определить, что в них?

Не успевая произнести фразу, как следует ответ:

— В левом зерно, в правом вермишель... Да нет, сынок, то не рентген. Я и сам не знаю, с чем можно сравнить. Ну, разве что с радиолокацией...

МЫ СИДИМ еще два часа, наблюдаем, снимаем. Неприемный день, а люди идут и идут. Вот хозяин сердито прогоняет ловкача, подделавшего рекомендательное письмо,— прогоняет еще до того, как тот успевает переступить порог и рот раскрыть. Вот ругает только что вошедшего и также не успевающего изложить просьбу — за злоупотребление спиртным и куревом; ругает, но назначает лечение. Вот выслушивает благодарности за исцеление...

Усталый 67-летний крестьянин. Инвалид первой группы, кавалер ордена Красной Звезды и полный кавалер ордена Славы. 13 ранений получено на долгом военном пути партизана-ковпаковца, разведчика, артиллериста, прошедшего со своей «сорокапяткой» до Берлина. Он прожил жизнь человека честного и смелого, много пережил. Потерял недавно одного из сыновей. И теряет веру в то, что когда-нибудь его «радиолокацией», его работой заинтересуются ученые-медики (физики-то уже интересовались им и способностями его внучки). А как бы хотелось, чтобы рядом поработали хотя бы двое-трое желающих перенять навыки, развить способность к сверхчувственно-

узнал и понял: многим моим друзьям, представителям профессионального спорта, может помочь только такой диагност. Решил ехать на разведку, прихватив телекамеру,— тем более что наш оператор уже раз побывал в Дивене со своим отцом и оба были поражены увиденным.

Когда в 80 верстах от Киева пора было с житомирской трассы сворачивать влево, в сторону Дивеня, мы и не ждали мало-мальски пристойной дороги в лоснящихся черноземом бесснежных полях. Но наш водитель, хозяин «жигуленка», удивленно причмокивал языком: машина катит по жесткой насыпной трассе. Местная «травница» Мария Павловна пояснила:

— Эта дорога прямо к хате деда Петра. Построили, чтоб черные лимузины могли к нему проехать.

— А много людей на таких машинах у деда бывает?

— Не сосчитать!

Вот такой краткий диалог получился у нас по поводу крепкой дороги в разбитой январской слякотью деревне. Дивень — село бедное, треть дворов уже заброшена. На окраинной улочке дорога упирается в ворота небольшой крестьянской усадьбы. Около них несколько машин и с десяток посетителей. Мы смело двигаемся вне очереди, так как помогаем Марии Павловне нести мешок с буханками хлеба для всех сельчан. Местный-то магазин далеко; и хлеб в нем есть не всегда. В сенцах хатки встречаем самого хозяина: в сером солдатском треухе и ватнике, очки на добром широком лице, из-под стекол — внимательный взгляд совсем молодых карих глаз. Левая рука безжизненно висит вдоль туловища. Правой — широкой в кисти, заскорузлой от ежедневной крестьянской работы, делает приглашающий жест:

— Заходьте до хаты. Чувствую, интерес у вас непростой к моей особе. Смотрите, спрашивайте. Только многого из того, что я умею, объяснить не смогу — образование всего пять классов,— хитро улыбается Петр Дементьевич.

Здесь я должен сделать краткое отступление. Рассказывают фантастическую историю: будто один из журналистов, имея указание написать разгромный материал о сельском знахаре, вот так же явился в эту хату. Но не успел и рта раскрыть, как вывел его дед Петро во двор и оставил у ограды со словами: «Стоять будешь до вечера». Так и не смог, бедняга, тронуться с места до той поры, пока дед не вышел к нему и не отпустил, посоветовав быть всегда правдивым. Было ли? Не было? Молва!

— Петр Дементьевич, разрешите поснимать? Мы не помешаем аппаратурой?

— Вы делайте свое дело, а я свое. Хоть сегодня и неприемный день, а люди-то ждать не должны, раз добрались сюда. Каждый день принимать уже не могу...

— А скольких принимаете в месяц?

— Около пяти тысяч.

— Почему же так бедно живете?

— А как можно с людей брать деньги? Может быть, человек и на обратную дорогу не имеет.

— Ну а те вот исцеленные начальники, крупные и мелкие,— что же они, не помогут создать хотя бы сносные условия для приема людей?

— Они вылечатся, да и забывают. Хоть дорогу к селу насыпали — и то хорошо. Вот еще телефон в хате стоит — когда начальству необходимо лечение, мне сообщают.

Один-единственный этот телефон на деревню...

— Значит, признают, не отвергают?

— Когда-то сильно против выступали: привлекали, писали грозные бумаги, обвиняли. Это те, кто не болеет. А как захворают — так тихохонько приедут.

— И высокого ранга пациентов лечили?

— Бывало... Дорогу-то насыпали, когда президент наш республиканский, ныне уж покойный, тяжело болел. В общем, многих видел...

Ждали на улице люди, было совестно отвлекать Петра Дементьевича. Мы больше не задавали вопросов, смотрели, слушали.

В горнице молодая семья: четырехлетняя девочка и ее родители. У девчушки большая опухоль над глазом, врачи велели сахара. Рецепт — отвара и настои трав и корней. Мать робко просит помочь ей самой, но толком и пожаловаться не успевает — дед грозно обращается к мужу: «Прекращай к куме захаживать, а то семья вовсе развалится и сам в хворобах захиреешь!» Я успеваю в сенцах проинтервьюировать пулей вылетающего пациента: краснея, он подтверждает «диагноз»...

— Петр Дементьевич, а можно снимать на пленку вашу работу? Посмотрите, пожалуйста, нашего видеоинженера Сергея.

— Пусть садится напротив и дает свой платок. Так... Язва желудка. То, что частенько затрудняется дыхание,— результат смещения позвонков (на рисунке точно указывает, каких). Песок в мочевом пузыре. Были травмы ног — чуть выше правой стопы и правого бедра.

Сергей ошеломленно смотрит на деда.

— Що, сынку, правильно?

— Все как есть, точно!

Теперь мой черед. Жутковато, но усаживаюсь на то же место, подаю свой платок. А подымаюсь со скамьи потрясенным — ведь относился-то ко всему этому с известной долей иронии, но все мои старые спортивные травмы указаны с ювелирной точностью.

— Так что же вы видите на стенках стакана?

— Вижу человека белым фоном и, как на фотобумаге в проявителе, проступают темные пятна болячек.

— А вот мы приготовили два пластиковых пакета с разными продуктами. Можете на расстоянии определить, что в них?

Не успеваю произнести фразу, как следует ответ:

— В левом зерно, в правом вермишель... Да нет, сынок, то не рентген. Я и сам не знаю, с чем можно сравнить. Ну, разве что с радиолокацией...

Мы сидим еще два часа, наблюдаем, снимаем. Неприемный день, а люди идут и идут. Вот хозяин сердито прогоняет ловкача, подделавшего рекомендательное письмо,— прогоняет еще до того, как тот успевает переступить порог и рот раскрыть. Вот ругает только что вошедшего и также не успевающего изложить просьбу — за злоупотребление спиртным и куревом; ругает, но назначает лечение. Вот выслушивает благодарности за исцеление...

Усталый 67-летний крестьянин. Инвалид первой группы, кавалер ордена Красной Звезды и полный кавалер ордена Славы. 13 ранений получено на долгом военном пути партизана-ковпаковца, разведчика, артиллериста, прошедшего со своей «сорокапяткой» до Берлина. Он прожил жизнь человека честного и смелого, много пережил. Потерял недавно одного из сыновей. И теряет веру в то, что когда-нибудь его «радиолокацией», его работой заинтересуются ученые-медики (физики-то уже интересовались им и способностями его внучки). А как бы хотелось, чтобы рядом поработали хотя бы двое-трое желающих перенять навыки, развить способность к сверхчувственному восприятию, узнать сотни рецептов трав — ведь при такой «самоедской» работе его ненадолго хватит...

В последние недели центральные издания поместили восхищенные статьи о болгарском феномене — бабе Ванге. Но мы с иронией относимся к, по сути, столь же загадочному, «своему» феномену деда Петра. Уже почти 30 лет о нем знают, но лишь используют этот дар — не исследуя, не извлекая уроков. По-прежнему больные люди ищут дорогу к деду Петру и идут, едут в Дивень, неделями живут в палатках, дожидаясь приема, а потом уезжают, надеясь и веря в исцеление. Только нет, увы, пророков в своем отечестве. Некому записать, проверить, проследить: пришло исцеление или нет... От кого же ждать нам этих действий, как не от ученых? Наверное, и людям в черных лимузинах стоит не только в крайностях своей личной жизни вспоминать о таких дедах из глубинки.

Тем более одно препятствие к научному изучению необычайных способностей героя войны Петра Дементьевича Утвенко уже снято: хорошая дорога к нему есть.

В. ЩЕРБАЧЕВ,
комментатор Гостелерадио УССР.

КИЕВ.

2 февраля 1989 года

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

2 стр.

Денежный «вал»

О причинах дефицита товаров на прилавках магазинов размышляет экономист.

В
Н
ока
тик



Орган Всесоюзного Центра

Газета выходит с 19 февраля 1921 года ● № 2



Прямая линия

ЭКОНОМ
ЛИЦОМ К ЧЕ

Состоялась первая заочная встреча наших читателей с кандидатами в народные депутаты от профсоюзов. «Прямая линия», о которой в «Труде» было объявлено заранее, связала свердловский корпункт газеты с разными городами страны. На вопросы отвечали кандидаты от профсоюзов СССР В. ГУСТОВ, А. КОРЕНЕВ, С. МЕЛЕХИН.

ГУСТОВ ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ — 1951 года рождения, мастер нефтегазодобывающего управления «Мамонтовнефть» производственного объединения «Юганскнефтегаз».

КОРЕНЕВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ — 1957 года рождения, бригадир водителей Курганского производственного объединения автотранспорта № 1.

МЕЛЕХИН СЕРГЕЙ ТИХОНОВИЧ — 1936 год рождения, оператор, председатель совета трудового коллектива Нижнетагильского металлургическо комбината имени В. И. Ленина.

РЕШАТЬ, кому отвечать на первый звонок, участникам «прямой линии» не пришлось.

— У меня вопрос к Кореневу, — заявил звонивший. — Александр, с вами говорит конструктор из Одессы Сергей Толкачев. В предвыборной платформе профсоюзов правильно отмечается, что решительного перелома в развитии народного хозяйства пока не произошло. Что, на ваш взгляд, тормозит экономическую реформу?

— Приведу простой пример. Нашей автоколонне нужны прицепы самосвального типа — мы перевозим в основном сыпучие грузы. А получаем прицепы бортовые. Почему? Ответ простой: между нами, коллективом водителей, и тем же КамАЗом, откуда мы машины получаем, целая цепочка различных организаций. Заявки мы отдаем в «Курганавтотранс», тот переправляет их в министерство и так далее. А реформа, как я понимаю, предполагает работу «накоротке» и при полной самостоятельности: те, кто работает, и должны за свои заработанные деньги «музыку заказывать». Да еще иметь возможность выбора, чтобы конкуренция побуждала производителей делать то, что нам нужно, а не гнать вал ради красивой «цифири».

— Александр, а как вы сможете поправить положение, если станете народным депутатом?

— Мы и сейчас уже кое-что предпринимаем. У народных депутатов радиус действия будет куда шире. Они смогут не только ставить наболевшие проблемы, но и требовать отчета у руководителей любого ранга, контролировать ход той же экономической реформы на любых уровнях. Вот почему, считаю, очень важно, чтобы в депутатском корпусе профсоюзов были люди, знающие сегодняшние проблемы не умозрительно, а, так сказать, изнутри.

— А вообще есть у вас желание стать народным депутатом?

— Есть большое желание внести свой вклад в решение назревших вопросов перестройки. У депутата для этого боль-

что касается безработицы... В посмотрите, сколько у нас пр рех в социальной сфере. В бы товом обслуживании, больниц — всюду людей не хватает. М до сих пор на комбинате не м жем женщин освободить от но ных смен, даже в горячих ц хах. Нет, надо, считаю, полн стью раскрепостить трудовы коллективы, дать возможност им самим решать вопросы шта тов, планирования. Другое дело что необходимы государствен ная программа обучения люде новым специальностям, созда ние условий для безболезненного перехода их в другие отрасли.

И вновь звонок. Владимир Кобелев, председатель пермского кооператива «Бытовик», задает вопрос Сергею Тихоновичу Мелехину:

— Вы, наверное, знаете, что в конце прошлого года вышл постановление об упорядоче нии деятельности кооперати вов. Нас напрямую оно не кос нулось, но в среде кооперат ров породило, честно говор тревогу. Как можно строит планы на будущее, вкладыват средства в развитие кооперат ва, если нет уверенности, чт завтра не появится еще како нибудь решение об «упоряд чении» деятельности. И эт в то время, когда Закон о ко перации, казалось бы, гара тирует невмешательство гос дарственных органов в де тельность кооперативов.

— Вы знаете, Владимир, нас на госпредприятии то есть похожие проблемы. С о ной стороны, Закон о госпре приятии предоставляет труд вым коллективам широчайш права, самостоятельность. другой — наш родной Минчерм вновь, как и в прошлом год спустил нам непомерный госз каз. Вместе с обязательны поставками он охватывает в сто процентов объема пр изводства. А мы просили, чт бы хотя бы 3—5 процент выплавляемого металла, прокат нам оставили для свободного за ключения договоров. Тогда б комбинат и стройматериалы имел и дефицитное природоохранн оборудование. Но куда обра титься, если министерство «вы кручивает руки»? Народным де путатам надо будет подумать



ЭКОНОМ
ЛИЦОМ К ЧЕ

Состоялась первая заочная встреча наших читателей с кандидатами в народные депутаты от профсоюзов. «Прямая линия», о которой в «Труде» было объявлено заранее, связала свердловский корпункт газеты с разными городами страны. На вопросы отвечали кандидаты от профсоюзов СССР В. ГУСТОВ, А. КОРЕНЕВ, С. МЕЛЕХИН.

ГУСТОВ ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ — 1951 года рождения, мастер нефтегазодобывающего управления «Мамонтовнефть» производственного объединения «Юганскнефтегаз».

КОРЕНЕВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ — 1957 года рождения, бригадир водителей Курганского про-изводственного объединения автотранспорта № 1.

МЕЛЕХИН СЕРГЕЙ ТИХОНОВИЧ — 1936 год рождения, оператор, председатель совета трудовог коллектива Нижнетагильского металлургическог комбината имени В. И. Ленина.

РЕШАТЬ, кому отвечать на первый звонок, участникам «прямой линии» не пришлось.

— У меня вопрос к Кореневу, — заявил звонивший. — Александр, с вами говорит конструктор из Одессы Сергей Толкачев. В предвыборной платформе профсоюзов правильно отмечается, что решительного перелома в развитии народного хозяйства пока не произошло. Что, на ваш взгляд, тормозит экономическую реформу?

— Приведу простой пример. Нашей автоколонне нужны прицепы самосвального типа — мы перевозим в основном сыпучие грузы. А получаем прицепы бортовые. Почему? Ответ простой: между нами, коллективом водителей, и тем же КамАЗом, откуда мы машины получаем, целая цепочка различных организаций. Заявки мы отдаем в «Курганавтотранс», тот переправляет их в министерство и так далее. А реформа, как я понимаю, предполагает работу «накоротке» и при полной самостоятельности: те, кто работает, и должны за свои заработанные деньги «музыку заказывать». Да еще иметь возможность выбора, чтобы конкуренция побуждала производителей делать то, что нам нужно, а не гнать вал ради красивой «цифири».

— Александр, а как вы сможете поправить положение, если станете народным депутатом?

— Мы и сейчас уже кое-что предпринимаем. У народных депутатов радиус действия будет куда шире. Они смогут не только ставить наболевшие проблемы, но и требовать отчета у руководителей любого ранга, контролировать ход той же экономической реформы на любых уровнях. Вот почему, считаю, очень важно, чтобы в депутатском корпусе профсоюзов были люди, знающие сегодняшние проблемы не умозрительно, а, так сказать, изнутри.

— А вообще есть у вас желание стать народным депутатом?

— Есть большое желание внести свой вклад в решение назревших вопросов перестройки. У депутата для этого больше возможностей.

— «Прямая линия»? Вопрос к Мелехину — на связи токарь объединения «Красноярский машиностроительный завод» Виктор Николаевич Ямских: Сергей Тихонович, расскажите, как ваш совет трудового коллектива делит власть с профкомом и администрацией. Разногласия бывают?

— Разные подходы бывают, конечно. Однако мы стараемся прийти к общему знаменателю. Но я ваш вопрос понимаю. Действительно, сейчас, на мой взгляд, остро не хватает положения об СТК, где бы четко оговаривались его функции, права. Думаю, народным депутатам надо будет поставить этот вопрос.

— А как вы к такой проблеме относитесь: выходит токарь на пенсию, казалось бы, может еще поработать, но известный «потолок» (зарплата плюс пенсия) не стимулирует добросовестного отношения к труду. Многие и вовсе работу бросают, хотя станочников не хватает.

— Согласен с вами. Тут опять-таки сказывается недостаток самостоятельности трудовых коллективов. «Потолки», безусловно, надо отменить. В условиях хозрасчета коллектив сам в состоянии решить, кому сколько платить, кто чего заслуживает.

— А вы не боитесь, что в условиях хозрасчета и самостоятельности безработица возникнет? Ведь посмотрите, как в условиях аренды лихо сокращают должности.

— Нужные должности арендный коллектив не сократит. А
что касается безработицы... В
посмотрите, сколько у нас пр
рех в социальной сфере. В бы
товом обслуживании, больница
— всюду людей не хватает. М
до сих пор на комбинате не м
жем женщин освободить от но
ных смен, даже в горячих ц
хах. Нет, надо, считаю, полн
стью раскрепостить трудовы
коллективы, дать возможност
им самим решать вопросы шта
тов, планирования. Другое дело
что необходимы государствен
ная программа обучения люде
новым специальностям, созда
ние условий для безболезненного перехода их в другие отрасли.

И вновь звонок. Владимир Кобелев, председатель пермского кооператива «Бытовик», задает вопрос Сергею Тихоновичу Мелехину:

— Вы, наверное, знаете, чт
в конце прошлого года вышл
постановление об упорядоче
нии деятельности коопераги
вов. Нас напрямую оно не кос
нулось, но в среде кооперато
ров породило, честно говор
тревогу. Как можно строит
планы на будущее, вкладыват
средства в развитие кооперат
ва, если нет уверенности, чт
завтра не появится еще како
нибудь решение об «упоряд
чении» деятельности. И эт
в то время, когда Закон о ко
перации, казалось бы, гара
тирует невмешательство гос
дарственных органов в де
тельность кооперативов.

— Вы знаете, Владимир,
нас на госпредприятии том
есть похожие проблемы. С о
ной стороны, Закон о госпре
приятии предоставляет труд
вым коллективам широчайш
права, самостоятельность.
другой — наш родной Минчерм
вновь, как и в прошлом год
спустил нам непомерный госз
каз. Вместе с обязательны
поставками он охватывает в
сто процентов объема пр
изводства. А мы просили, чт
бы хотя бы 3—5 процент
выплавляемого металла, прокат
нам оставили для свободного за
ключения договоров. Тогда б
комбинат и стройматериалы име
и дефицитное природоохранно
оборудование. Но куда обра
титься, если министерство «вы
кручивает руки»? Народным де
путатам надо будет подумать
как создать механизм, обеспечивающий соблюдение законодательства...

— Говорит Владимир Федо-
тович Фомядин, сварщик из
Кургана. Вопрос Кореневу.
бывший водитель, но остави
специальность из-за плохи
условий труда.

— Ясно, Владимир Федотови
Я по курганским дорогам и п
сей день езжу. Отдохнуть в пу
ти негде, перекусить — пробл
ма, заправиться бензином — т
же. Январь, зима, а на запра
ках до сих пор в баки летн
топливо заливают.

— А что вы предпримете, е
ли станете депутатом?

— Считаю, дороги должн
строиться в комплексе с пун
тами питания, автосервиса, г
тиницами. Без этого их прин
мать в эксплуатацию нельзя.
еще необходимо резко подня
авторитет местных Советов, чт
бы они имели все необходимы
ресурсы, средства для наведен
порядка на своих территория
а не находились в роли вечны
просителей. Считаю, что буд
щие народные избранники долж
ны установить более жестки
контроль за расходованием на
родных средств.

Звонок. Вопрос В. Густов
задает председатель профком
треста «Тюменьпромжилстрой
К. Н. Беляев:

ОТ РЕДАКЦИИ: «Прямые
депутаты СССР от советски
сможете задать им свои во
те за объявлениями в нашей

● *МЕДИЦИНА*

Вакцина от проказы

После долгих поисков английским ученым удалось получить вакцину против проказы, испытания которой проводятся в настоящее время. Неоценимую помощь медикам оказал небольшой зверек армадилло — чешуйчатый родственник ленивца и муравьеда. Это единственное животное, которое подвержено заболеванию проказой. Получить же бациллу страшной болезни в лабораторных условиях практически невозможно.

● *ВОКРУГ СВЕТА*

Изгоняют голубей

Известно, что около пяти тысяч голубей, которые гнездятся на крыше и стенах знаменитого Миланского собора, наносят этому строению большой ущерб. 48-летний электромонтер Этторе Галльяни нашел способ борьбы с этим бедствием: в местах скопления птиц на крыше и стенах натягивается тонкая электропроводящая сетка из нержавеющей стали, по которой пропускается слабый ток. Он-то и отпугивает голубей, не причиняя им никакого вреда. Способ оказался эффективным, и теперь выдвигаются планы защиты от голубей таких архитектурных памятников, как Палаццо Марино, миланская ратуша и всемирно известная «Ла Скала».

● *НОВОСТИ ТЕХНИКИ*

рошкевич Н. В., Трофимов Л. А., Яновская Г. Б. «ГАЗОНОСНОСТЬ УГОЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ И МЕСТОРОЖДЕНИЙ СССР». (Монография в 3 томах, «Недра», М., 1979—1980).

Представлена Московским геологоразведочным институтом им. Серго Орджоникидзе.

20. Кузнецов В. А., Кузнецов Ю. А., Белоусов А. Ф., Дистанов Э. Г., Дымкин А. М., Золотухин В. В., Изох Э. П., Оболенский А. А., Поляков Г. В., Синяков В. И., Сотников В. И. «МАГМАТИЧЕСКИЕ И ЭНДОГЕННЫЕ РУДНЫЕ ФОРМАЦИИ СИБИРИ». (Цикл работ).

Представлена Институтом геологии и геофизики Сибирского отделения Академии наук СССР.

21. Пейве А. В., Иванов С. Н., Пущаровский Ю. М., Зоненшайн Л. П., Книппер А. Л., Марков М. С., Моссаковский А. А., Неелухин В. М., Перфильев А. С., Тильман С. М., Федоровский В. С., Штрейс Н. А. «ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ЗЕМНОЙ КОРЫ КОНТИНЕНТОВ». (Цикл работ).

Представлена Геологическим институтом Академии наук СССР.

22. Жданов Ю. А., Ворович И. И., Макаров Э. В., Горстко А. Б., Бронфман А. М., Воловик С. П., Домбровский Ю. А., Сурков Ф. А., Алдакимова А. Я. «ИМИТАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ЭКОСИСТЕМЫ АЗОВСКОГО МОРЯ КАК СРЕДСТВО СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ

✦ ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ЛЕЧЕБНОЕ МАСЛО

Общеизвестна польза облепихового масла. Как же его приготовить в домашних условиях? Из плодов отжимают сок, а кожуру и семена необходимо мелко измельчить. Затем этот жмых заливают подсолнечным маслом 1:1. Смесь настаивается 5—7 дней, ее необходимо периодически подогревать на водяной бане в течение 40 минут при 60 градусах. Хранить приготовленное таким образом масло можно в холодильнике в течение шести месяцев.

Подобным образом приготовляется масло из моркови, календулы. Морковь измельчают, заливают растительным маслом (2 части моркови, 1 часть масла) и томят в духовке 3—4 часа (только чтобы не кипело). Затем масло сливают и повторяют процедуры 2—3 раза.

Это масло можно использовать как ранозаживляющее, при экземах. При заболевании печени морковь томят с добавлением молока.

Н. ТКАЧ,
заведующая центральной аптекой

вут ниже официального уровня бедности. Не лень держит их в бедности, а низкая зарплата, которую хозяева платят им, и высокие цены, квартплата и налоги. 12 миллионов тех, кто живет на самом дне бедности, страдают от голода и недоедания.

На основании всех этих данных можно сделать вывод, что 76 миллионов 550 тысяч человек, или примерно один из каждых трех американцев, страдают от лишений, отчаяния, болезней, наркомании и алкоголизма или издевательств и посягательств на его жизнь. Общее число смертельных случаев, явно заниженное, в результате убийств, самоубийств, несчастных случаев на производстве и на дорогах, лечения (или неверного лечения) и профессиональных заболеваний составляет 353 тысячи в год. Это значит, что за 12 лет, в течение которых 58 тысяч американцев были убиты во Вьетнаме, в США преждевременно, от неестественных и насильственных причин умерло 4,2 миллиона американцев.

Неизвестное об изсестном

НЕВИДИМЫЕ САНИТАРЫ

Почти полвека назад известный советский биолог, ныне профессор Ленинградского университета Б. Токин открыл неизвестное дотоле явление. Ученый обнаружил, что если быстро размельчить свежие листья березы, тополя, дуба или иглы пихты, ели, сосны и на небольшом расстоянии от них поместить каплю обычной воды, то через несколько минут в микроскоп можно будет наблюдать интересные вещи. Различные бактерии и простейшие, живущие в этой капле, на глазах меняют характер своего движения, форму тела и, наконец, погибают. Таков же будет результат, если по соседству с каплей воды окажутся измельченный лук или чеснок, натертые на терке хрен или редька.

Известно, что от летучих фитонцидов манника большого погибают не только насекомые, но и некоторые птицы и млекопитающие. Но фитонциды обладают не только губительным действием. Они могут стимулировать развитие организмов.

Именно фитонцидам принадлежит важная роль в создании иммунитета растений, то есть невосприимчивости их к заразным заболеваниям. Фитонцидами растение само себя обеззараживает.

Леса — это настоящие «фабрики» фитонцидов. Исследования последних лет показали, что фитонциды немало способствуют сохранению биосферы и оздоровлению окружающей среды. В различных типах лесов — разная по составу микрофлора. Сосчитано, что один гектар лиственного леса выделяет летом за сутки два-три килограмма летучих фитонцидов. Для хвойного леса это пять, для можжевелового — до 30 килограммов веществ, губительных для микроорганизмов. В сосновом бору или кедровом лесу воздух практически стерилен. По данным ученых, нескольких десятков килограммов фитонцидов хватило бы для того, чтобы уничтожить всех микробов в городе средней величины.

По данным киевских специалистов, летучие фитонциды хвойного леса в небольших дозах благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, а в высоких концентрациях могут ее угнетать. Хорошо влияют летучие выделения дуба на больных, страдающих гипертонической болезнью. А вот летучие фитонциды черемухи содержат токсические цианистые вещества, вредные для человека.

При озеленении городов, поселков, санаториев, домов отдыха, квартир нужно учитывать, как могут влиять летучие выделения на микрофлору и атмосферу, на наши органы дыхания, сосуды, нервную систему.

Далеко еще не все возможности фитонцидов используются в консервной промышленности, ветеринарии, медицине. Внимания врачей, например, заслуживают фитонцидные препараты из кровохлебки, зверобоя, чеснока, черемши, эвкалипта и других растений. Эти препараты эффективны при лечении инфекционных заболеваний, ожогов, гнойных отитов и других болезней. Ученые ведут поиски противоопухолевых и противовирусных фитонцидов.

Давно назрела необходимость создать единый научный центр, где была бы сконцентрирована работа по изучению фитонцидов для нужд народного хозяйства.

Наша страна изобилует огромными растительными ресурсами. И далеко не все еще достаточно изучены. Покров тайны, окружающий мир фитонцидов, лишь приоткрыт.

Ф. ГУРЕВИЧ,
доктор биологических наук, профессор.
КРАСНОЯРСК.

…4 (18539)



ПРАЗД…
ВСЕЙ П…

Вместе с советским народом, на… ских государств 60-ю годовщину В… стической революции готовятся дост… тические, прогрессивные силы мира… называют 60-летие Октября многочи… общественные организации.

ПРАГА. Великая Октябрьская социалистическая революция указала народам путь к миру, который тесно связан с понятиями социализм и прогресс, свобода и независимость, международное сотрудничество и интернациональная солидарность, пишет в передовой статье чехословацкая газета «Правда». Эту истину, отмечает газета, подтверждает деятельность КПСС, которая неустанно и решительно проводит в жизнь ленинскую политику мира. Всему миру видно, с какой заинтересованностью, революционным оптимизмом, мудростью и энергией реализуют КПСС, Советское государство и лично Генеральный секретарь ЦК КПСС товарищ Л. И. Брежнев грандиозную программу дальнейшей борьбы за мир и международное сотрудничество, за свободу и независимость народов, принятую на XXV съезде советских коммунистов.

СОФИЯ. Члены Болгарского земледельческого народного союза (БЗНС) встречают 60-летие Великой Октябрьской социалистической революции с чувством глубокого оптимизма и веры в историческую миссию Советского Союза, КПСС, советского народа, которые прокладывают человечеству путь к миру и счастью, социальной справедливости, борются за мир и дружбу между народами, говорится в резолюции, принятой на заседании верховного совета БЗНС. В резолюции подчеркивается, что «огромный вклад в претворение в жизнь советской Программы мира вносит достойный продолжатель дела Ленина, стратег и организатор борьбы за международную разрядку, один из самых великих политических деятелей XX века товарищ Л. И. Брежнев».

60-летие Великого Октября, говорится в документе, — это волнующий повод для того, чтобы снова и снова выразить чувство беспредельной благодарно-

ДРУЖБА, СО…

Печать зарубежных стран сообщает об окончании неофициального дружеского визита в СССР Первого секретаря ЦК Компартии Кубы, Председателя Государственного совета и Совета Министров Республики Куба Фиделя Кастро Рус. Отмечается, что в ходе бесед между советскими и кубинскими руководителями обсуждались состояние и перспективы дальнейшего развития и укрепления братской дружбы и всестороннего сотрудничества между Советским Союзом и Кубой.

Встреча советских и кубинских руководителей подтвердила полное единство взглядов КПСС и Компартии Кубы, Советского Союза и Республики Куба по широкому кругу обсуждавшихся вопросов.

Газеты продолжают комментировать речи Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева и Первого секретаря ЦК Компартии Кубы, Председателя Государственного совета и Совета Министров Республики Куба Ф. Кастро на обеде в Кремле.

Л. И. Брежнев, пишет чехо-

Неизвестное — об известном

РЯБИНА

Сколько былин и песен посвящено тонкой рябине — может быть, самому заметному украшению среднерусского леса поздним летом и осенью! От Белого моря до Крыма и Кавказа красуется она своим пламенным нарядом, растет иногда в подлеске в виде кустарника, а то и достигает 15—18-метровой высоты.

Расселяется рябина с помощью лесной живности быстро. Птицы обожают ее плоды.

Всем знаком осенний наряд рябины, но хороша она и в цветении. Беловато-кремовые пушистые шапки соцветий привлекают пчел ароматом, напоминающим запах горького миндаля. Рябина — поставщик раннего майского меда с характерным красноватым оттенком и своеобразным ароматом.

В былые времена в северных русских краях рябина была незаменимым плодовым деревом. И не ошибались наши предки, включая в свой рацион рябину. Каротина в ее плодах в два раза больше, чем в моркови, витамина С не меньше, чем в лимонах, а сахара содержится до 9 процентов.

Пользуясь сотни лет плодами рябины, человек, естественно, отбирая в лесу лучшие деревья. Поэтому в приусадебных садах встречаются окультуренные, крупноплодные формы. Особенно славится «невежинская» рябина из села Невежино Владимирской области. Любителям знакома мичуринская рябина «ликерная» со сладкими, почти черными плодами — гибрид с аронией черноплодной. Скрестив рябину с мушмулой, Мичурин вывел сорт «десертная» — лучший из сладкоплодных рябин. Ученые скрестили рябину даже с грушей, получив крупноплодный сорт «красавица».

Обилие витаминов — главное целебное достоинство плодов рябины. Они являются важным источником ценной сорбиновой кислоты — безвредного антисептика. Когда ощущается недостаток витаминов, приходит на помощь людям благодатное «тепло» рябинового костра. И не только людям. Кто знает, почему так неистовствует под рябиной медведь, стремясь во что бы то ни стало заполучить плоды? И ветки ломает, а бывает, и целое молодое деревцо валит. Как будто для него на рябине клином белый свет сошелся. Может быть, «хозяину леса» рябина нужна как лекарство от каких-то своих медвежьих недомоганий?

В старину ничего не было известно о летучих веществах — фитонцидах. Однако люди знали о загадочных свойствах рябины. Чтобы овощи не портились, их перекладывали сечкой из ее листьев. Многое из опыта предков забыто. Кто, например, из современных следопытов пользуется свежей веточкой рябины для очищения болотной воды?

Сегодня все реже приходится рябине «век одной качаться». Стройными рядами приходит она в сады, на плантации, в декоративные насаждения, становясь культурным растением. Любимое народом дерево, воспетое в песнях всех времен, несет в города очарование русского леса, строгую прелесть родной природы. Так не угасает в нашей жизни «костер рябины красной», согревая теплом ярких красок, радуя изяществом форм, питая целебными соками. Вот только в ботанике лесная красавица будничо названа рябиной обыкновенной.

В. РУДЕНКО,
лесовед.

№ 200 (18348)

МЕЖ

ОТ СОБСТ

ВО И

«Высотный указатель» Варшавы — 234-метровый Дворец культуры и науки — прекрасно виден из всех, даже самых отдаленных районов города. На площади Парадов перед дворцом, на отполированных квадратных каменных плитах виден незатейливый набор букв: «Здесь была улица Пружна». Туристы быстро перебегают величественную площадь, спешат к скоростным лифтам высотного здания, чтобы полюбоваться панорамой столицы Польши, а затем равнодушно ступают по «каменному» названию улицы, которой уже нет.

Красивая нарядная столица Польской Народной Республики по-славянски тепло приветствует 2.000 делегатов из 50 стран — участников III Международного конгресса преподавателей русского языка и литературы, ра-

ТРЕБУЮТ ОТСТАВКИ

Борьба за власть в правящей партии Японии, обострившаяся в связи с расследованием скандала вокруг взяток, выплачивавшихся американской компанией «Локхид», усиливается изо дня в день. В Токио проходит общее собрание депутатов парламента от либерально-демократической партии (ЛДП).

Участники антиправительственной группировки намерены добиться отставки премьер-министра до открытия внеочередной сессии парламента. Как сообщают, собрание заготовило проект резолюции об освобождении Т. Мики от обязанностей председателя ЛДП. Эта резолюция будет принята в том случае, если Т. Мики в ходе намеченной на сегодня встречи с лидерами внутрипартийной оппозиции — вице-премьером Т. Фукудой и министром финансов М. Охирой — не согласится «добровольно» сложить свои полномочия.

Резолюция, в случае ее принятия, будет иметь силу решения партийного съезда ЛДП, так как за нее проголосуют более двух третей от общего числа депутатов-консерваторов.

Ю. БАНДУРА,
соб. корр. «Известий».

ТОКИО, 24 августа.
(По телеф.).

РАДУШНАЯ ВСТРЕЧА

ГАВАНА, 24 августа. (ТАСС). С дружественным визитом прибыл на Кубу отряд советских военных кораблей под командованием капитана I ранга Ю. И. Можарова. В составе отряда — эскадренные миноносцы «Свирепый» и «Сильный», а также танкер «Олекма».

Тысячи жителей кубинской столицы, собравшиеся на набережной у входа в гаванскую бухту, тепло приветствовали посланцев Военно-Морских Сил СССР.

Отряд советских военных кораблей встречали заместитель министра Революционных вооруженных сил, командующий Революционным военно-морским флотом Кубы адмирал Альдо Сантама-

Неизвестное — об известном

ШИПОВНИК

КРУПНЫЕ белые, розовые или бледно-пурпурные цветки появляются на колючих кустах, когда «заря заре руку протягивает» и дни стоят самые длинные. Возвещает шиповник конец ночи и приближение утра: распускается он одним из первых и с удивительной точностью, в одно и то же время.

В нашей стране не найти места, кроме Крайнего Севера, где бы не произрастал какой-нибудь из его 80 видов. Природе неизвестен источник, более богатый витамином С, чем «плоды» (или правильнее — гипантии) шиповника. В их мякоти есть каротин, цитрин, пектиновые и красящие вещества. Долго пришлось бы перечислять, во сколько раз шиповник превосходит признанных поставщиков витаминов. Здесь их в 6—9 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз—чем в яблоках. Р-витаминных соединений в шиповнике в 10 раз больше, чем в апельсинах и лимонах.

Среди шиповников есть свои витаминные рекордисты и аутсайдеры. Опытные сборщики знают: стоят торчком чашелистики на вершинках «плодов» — шиповник высоковитаминный, опущены и прижаты — лучше поискать другой.

Сотни лет назад в Московском государстве больных и раненых поили «патокой свороборинной» — крепким наваром шиповника. Во времена Ивана Грозного и Бориса Годунова за шиповником снаряжали целые экспедиции; урожай хранили для военных походов. Драгоценные товары — бархат, парчу, атлас, соболей — отдавали за свороборинник.

Знали в старину и целебные свойства лепестков шиповника. «Вода цвета свороборинного раны заживляет, свербеж выводит, ране не дает распространиться ни в ширину, ни в длину», — писали в старинных лечебниках. Настоенную на лепестках воду перегоняли, конденсируя с парами летучие масла, и пропитывали повязки, накладываемые на раны.

Каждый, кто пробовал «плоды» шиповника с куста, испытывал неудобство от жестких раздражающих волосков. Но не будь их и крепких, острых серповидных шипов, трудно пришлось бы шиповнику. Уж слишком соблазнителен он для лесных обитателей, нужен многочисленным грызунам и птицам, лисице, соболю, медведю.

Немало элементов Периодической таблицы придется назвать, если подвергнуть анализу весь куст шиповника от корней до лепестков. И кулинарных изделий из него не перечесть. Молодые светло-зеленые побеги хороши в салатах, гарнирах, первых блюдах. Из плодов получается чудесная, с приятной кислинкой приправа к мясу.

Собранный шиповник сушат быстро при температуре 80—90 градусов. Медленная сушка ведет к большой потере витаминов. Твердые угловатые семена шиповника очень питательны. Их поджаривают, измельчают и готовят из них душистый здоровый напиток, напоминающий кофе. Из них же получают знаменитое лечебное масло.

Шиповник — дикий собрат, вернее, родоначальник роз. Поэтичные древние греки не замедлили ввести его в свои мифы. Вот как, в соответствии с одним из них, возникли розы. Богиня любви Афродита, узнав о смерти своего возлюбленного — Адониса, в отчаянии бросилась к нему через густые колючие заросли. Острые шипы рвали прекрасное тело богини, падала кровь на листву и розою красною стала.

Чем только не пахнут розы — крепким чаем и медом, свежим сеном и портвейном, трубочным табаком и фиалками, мускатом, лимоном, перцем, яблоками. Оказывается, аромат — результат особого терпенового дыхания цветка, которое можно искусственно усилить и повысить выход ценного масла. Но чем бы ни пахли розы, в их аромате угадывается запах шиповника, «кровь» которого есть в каждой розе.

Хорош лесной шиповник. Но ученые настойчиво создают новые его формы и сорта. Колючий целитель благодарно отзывается на уход. С одного куста в культуре получают до 5 килограммов плодов. Плодоносит куст 25—30 лет. Приходит неприхотливый кустарник на склоны оврагов и балок, другие земли, непригодные для сельскохозяйственного пользования. И изгороди живые из шиповника удаются на славу.

В. РУДЕНКО,
лесовод.

КИЕВ.

МЕЖ

ОТ СОБСТ

КОНСТР

Столица Республики Шри Ланка в праздничном убранстве. Ее улицы, омытые буйными муссонными ливнями, расцвечены флагами более восьмидесяти стран, которые принимают участие в V Конференции глав государств и правительств неприсоединившихся стран. С утра делегации направляются в зал международных конференций, чтобы обменяться мнениями по поводу актуальных международных проблем, разработать программу действий, которые помогли бы превратить движение неприсоединения в более эффективный инструмент борьбы за укрепление политической и экономической независимости молодых государств, за мир и равноправие.

С огромным вниманием здесь встречено приветственное послание Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева участникам конференции, направленное на имя ее председателя. Премьер-министр Шри Ланки С. Бандаранаике, избранная председателем конференции, принимая послание от посла Советского Союза, выразила глубокую благодарность за данную Л. И. Брежневым высокую оценку роли движения неприсоединения и его пожелания успеш-

ВСЕНАРО
СТОКГОЛЬМ

С ПЛЕНУМА СО

17 августа в Москве состоялся расширенный пленум Советского комитета защиты мира. В его работе приняли участие представители республиканских, краевых и областных комитетов защиты мира, советских общественных организаций, видные деятели науки и культуры. Пленум рассмотрел вопрос о ходе в СССР кампании по сбору подписей под Стокгольмским воззванием Всемирного Совета Мира за прекращение гонки вооружений, за разоружение.

Открывая пленум, председатель Советского комитета защиты мира писатель Н. С. Тихонов отметил, что кампания за прекращение гонки вооружений, за разоружение носит в Советском Союзе поистине всенародный характер. Она выливается в демонстрацию горячего одобрения советскими людьми выдвинутой XXV съездом КПСС программы дальнейшей борьбы за мир и международное сотрудничество, за свободу и независимость народов, ключевой задачей которой является наращивание усилий в деле достижения

ПОЗОР РАС

Как уже сообщалось в «Известиях» (№ 192), родезийские войска совершили варварскую агрессию против независимого Мозамбика. Налетчики атаковали расположенный около деревни Нагомия лагерь беженцев, которые, спасаясь от репрессий родезийских расистов, нашли убежище в соседнем Мозамбике.

Преступление родезийской военщины вызвало возмущение мировой общественности. Многие африканские политические и общественные деятели выступили с заявлениями, в которых осудили агрессию против Мозамбика. Даже комментаторы некоторых западных газет, которых нельзя упрекнуть в антипатиях к режиму Смита, были вынуждены признать преступный характер родезийской авантюры. В редакционной статье газеты «Нью-Йорк таймс» было, в частности, сказано, что нападение Родезии на территорию Мозамбика «усилило угрозу миру во всем мире и опасность катастрофической расовой войны в Южной Африке».

Как сообщает из Женевы корреспондент агентства Франс Пресс, верховный комиссар ООН по делам беженцев Садруддин Ага Хан распорядился провести расследование в связи с сообщениями об убийствах родезийскими войсками мирных жителей в Мозамбике.

Хранятся в озере

СЕМИПАЛАТИНСК, 8. (ТАСС). Необычный способ хранения овощей применили работники Семипалатинской плодоовощной базы. Соления, заготавливаемые на зиму для горожан, они опускают... на дно небольшого озера Актюба.

Сначала провели эксперимент. Расчистили и углубили заболоченную лощину, направили в нее часть стока теряющейся в степи безымянной речушки. Опустили в воду несколько тщательно закупоренных бочек. Пять месяцев стояли подо льдом емкости с солеными огурцами, помидорами и арбузами. Когда их отправили в торговую сеть, на базу стали приходить лестные отзывы покупателей.

Теперь работы на озере ведутся с размахом. Одна за другой скрываются в воде плотно закупоренные бочки. На специальной карте делаются пометки погружения. В разгар зимы соления будут подняты со дна и отправлены в овощные магазины областного центра.

До конца сезона озеро примет на хранение более ста тонн солений.

культуры, преумножение социалистических завоеваний, в его усилиях по защите своей независимости и национального суверенитета.

Партийно - государственная делегация СРВ от имени ЦК КПВ, Государственного совета и народа Вьетнама выразила ЦК КПСС, Президиуму Верховного Совета СССР, братскому советскому народу и лично товарищу Л. И. Брежневу искреннюю и глубокую благодарность за оказываемую поддержку и помощь.

СССР и СРВ выразили глубокую озабоченность резким обострением международной обстановки, взвинчиванием гонки вооружений, усилением угрозы ядерной войны. Стороны отметили, что главным источником усиления напряжен-

Союз и Вьетнам высказались за дальнейшее всестороннее усиление взаимодействия СССР, СРВ и других братских социалистических стран на международной арене. Было подчеркнуто, что их единство и сплоченность представляют собой важный фактор сохранения мира на земле.

Стороны сурово осудили варварскую агрессию Израиля в Ливане, политику геноцида в отношении палестинского и ливанского народов. Они выразили серьезную озабоченность тем, что израильский агрессор при поддержке США продолжает оккупацию Ливана, вмешивается в его внутренние дела, выступает с угрозами в адрес Сирии. Кровавые события в Ливане — прямое следствие кэмп-дэвидской полити-

ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ БЕШЕНСТВОМ

Как и всякое заразное заболевание бешенство вызывается мельчайшим микроорганизмом — вирусом. Источники и хранители вируса — волки, лисы, корсаки, барсуки. Выделяется вирус со слюной. Поэтому заразиться можно от укуса больного животного, при попадании слюны на царапину, ссадину (даже на неповрежденную кожу), в глаза, полость рта и носа. Можно заразиться при соприкосновении с каким-либо предметом или одеждой, загрязненными слюной больного. Человек также может заразиться и при снятии шкуры с болевших бешенством животных.

За последние годы относительно частым источником распространения бешенства стали лисы. Но известны случаи заболевания и после укусов различными грызунами.

Признаки бешенства у животных очень разнообразны. Наиболее характерные — слюнотечение, водобоязнь, агрессивность, паралич. Иногда явные признаки могут и отсутствовать. У собак и кошек чаще встречается буйная форма. Животные прячутся по углам, плохо едят, убегают из дома. Голос у собаки становится хриплым или пропадает совсем. Характерным признаком заболевания у диких зверей является потеря страха перед человеком.

Но наиболее опасна другая форма бешенства — тихая. Основные признаки болезни могут быть выражены слабо, ее поздно распознают и не принимают мер предосторожности. Вот почему укусы и царапины, даже нанесенные совершенно здоровыми животными, надо промыть большим количеством проточной воды, а затем немедленно обратиться в медицинское учреждение.

Борьбу с источником бешенства нередко затрудняет неправильное содержание собак, кошек и других домашних животных их хозяевами, уклонение от регистрации и проведения профилактических прививок. Чтобы предупредить заболевание собак бешенством, их надо содержать в закрытых помещениях или на прочной привязи. На улицу собаку выводят в наморднике, на коротком поводке.

Если случилась беда. и человек подвергся укусу, ни в коем случае нельзя животное сразу убивать. Его следует изолировать и вести наблюдение. Животных с признаками заболевания бешенством необходимо отлавливать и лишь только проявляющих агрессию — немедленно убивать. Но и их трупы необходимо доставлять в ветстанцию для исследования.

После укуса человеку надо немедленно обратиться в медицинское учреждение, где окажут первичную медицинскую помощь и решат вопрос о назначении прививок против бешенства. Проведение прививок — единственно верное средство для предохранения от смертельного исхода. Чем раньше сделана прививка, тем больше эффект.

В том случае, если укушенный находится далеко от лечебного учреждения, ему или окружающим следует обмыть место укуса теплой водой с мылом и наложить на рану вату или марлю, смоченную йодом. Ни в коем случае нельзя высасывать кровь из раны, так как через незаметные трещины слизистой оболочки рта и губ вирус бешенства может проникнуть в организм и вызвать заболевание.

В период, когда делают прививки, человек должен избегать переутомления, перегревания, переохлаждения. Алкогольные напитки категорически запрещаются не только во время проведения курса прививок, но и в течение шести месяцев после его окончания — алкоголь уничтожает действие вакцины.

А. ЖДАНОВА,
помощник эпидемиолога городской санэпидстанции.

НАШ АДРЕС: Кустанайская обл., г. Лисаковск, 1 мкр., дом 19. Телефоны: редактора—22-71, приемной—23-70, отдела партийной жизни — 22-72, отдела промышленности — 23-60, отдела городской жизни—22-11, отдела оперативной информации — 22-63 (АТС города).

Газета выходит 2 раза: среда пятница. Способ печати высокий. Объем 1 печатный лист.
Газету набирала на линотипе Е. Горшкова. Верстала Э. Шульц.
Печатали О. Хасенова, Л. Родченко. Корректор Т. Джумашева.

459335, г. Лисаковск. Лисаковская гортипография. Заказ № 1062 — 5000.

ляя историческое от фантастического, ученые пользуются текстами Библии для уяснения реальных общественных отношений народов Ближнего Востока древнейших времен, для иссле-

племенных традиций, видоизмененных благодаря раннему отделению евреев от своих соседей — родственных им, но оставшихся кочевыми племен». (К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 28, с. 210).

титься лицом к реальной, земной жизни, в которой человек только и может найти подлинное счастье.

М. БЕЛЕНЬКИЙ,
кандидат философских наук.

— Стадион для всех. 16.15 — Ученые — агропромышленному комплексу Подмосковья. 16.45 — «Победители». Клуб фронтовых друзей. 18.15 — Сегодня в мире. 18.30 — Творчество юных. 19.05 — Говорят депутаты Верховного Совета СССР. 19.20 — Международный турнир по хоккею «Кубок Швеции». Сборная ЧССР — сборная СССР. 2-й и 3-й периоды. 20.30 — Время. 21.00 — Концерт. 22.45 — Сегодня в мире.

Алма-Ата. На русском языке: 16.00 — Новости. 16.05 — «Так начиналась легенда». Художественный фильм. 17.10 — Мультфильм. 17.30 — Товары — народу. 18.00 — Чемпионат СССР по футболу. «Кайрат» (Алма-Ата) — «Жалгирис» (Вильнюс). В перерыве — Казахстан. **На казахском языке:** 19.45 — Казахстан. 20.00 — Концерт. 20.30 — Время. 21.00 — «Полет с космонавтом». Художественный фильм.

СУББОТА, 14 АПРЕЛЯ

Москва. 8.00 — Время. 8.35 — Концерт. 9.05 — Документальный телефильм. 9.30 — 5-й тираж «Спортлото». 9.40 — Больше хороших товаров. 10.10 — Концерт. 10.35 — «Рассказы о художниках». 10.55 — И. Брамс. Концерт для скрипки с оркестром. 11.35 — Документальный фильм. 12.05 — Говорят депутаты Верховного Совета СССР. 12.35 — «Ты помнишь, товарищ...» 13.35 — На арене цирка. 13.55 — «Семья и школа». Тележурнал. 14.25 — Сегодня в мире. 14.40 — Поэзия. Александр Жаров. 15.10 — Товарищ песня. 15.50 — Мультфильм. 16.45 — Беседа политического обозревателя В. П. Бекетова. 17.15 — В мире животных. 18.15 — «Куда ведут нити заговора». Документальный фильм. 19.05 — Кинокомедия «Двенадцатая ночь». 20.30 — Время. 21.05 — «Песня не прощается с тобой». О творчестве народного артиста СССР Ю. В. Силантьева. 22.05 — Документальный фильм.

Алма-Ата. На казахском и русском языках: 9.00 — Новости. 9.05 — «Рауан». 9.50 — Концерт. 10.10 — «По страницам сатирического журнала «Фитиль». 11.10 — «БАМ в Забайкалье». 12.10 — Документальные фильмы (каз.). 12.45 — «Шок и Шер». Художественный фильм. (каз.). 13.50 — «Шабыт». **На русском языке:** 14.00 — Литературная передача. 15.10 — Товарищ песня. 15.50 — «Прогулка, достойная мужчин». Художественный фильм. 17.15 — Музыкальная почта. 18.00 — Казахстан. **На казахском языке:** 18.25 — Эстрадный концерт. 19.00 — Казахстан. 19.20 — Музыкальная передача. 20.30 — Время. 21.05 — «Звезды нашего дома». Спектакль.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 АПРЕЛЯ

Москва. 8.00 — Время. 8.40 — Документальный фильм о работе клуба служебного собаководства. 9.05 — Будильник. 9.35 — Служу Советскому Союзу. 10.35 — Здоровье. 11.20 — Утренняя почта. 11.50 — Сельский час. 12.50 — Музыкальный киоск. 13.20 — Премьера фильма-спектакля «Старик из деревни Альдермеш». 15.40 — Клуб путешественников. 16.40 — Мультфильм. 16.50 — Международная панорама. 17.35 — Сегодня — День советской науки. 18.05 — Музыкальная передача. 18.50 — «Доживем до понедельника». Художественный фильм. 20.30 — Время. 21.05 — Мир и молодежь. 21.40 — Чемпионат Европы по настольному теннису. 22.10 — Документальный телефильм. 22.55 — Новости.

Алма-Ата. На казахском и русском языках: 9.00 — Передача для детей (каз.). 9.20 — «Ералаш» (каз.). 9.40 — «Ким болам?». 10.15 — Программа мультфильмов. 10.40 — Родничок. 11.05 — «Мы пойдем в школу». 11.35 — «Поиск». Телерассказ. 11.55 — Документальный фильм (рус.). 12.15 — Передача Усть-Каменогорской студии телевидения (рус.). 12.55 — Художественный фильм (каз.). **На русском языке:** 14.40 — Наука Казахстана. 15.30 — Увлеченность. 16.00 — Человек. Общество. Закон. 16.35 — «Легкая жизнь». Кинокомедия. 18.00 — Казахстан. **На казахском языке:** 18.25 — «Терме». 19.00 — Казахстан: панорама недели. 19.20 — Халык казынасы. 19.40 — Мультфильм для взрослых. 20.00 — Из кинолетописи казахского музыкального искусства. Передача 2-я. 20.30 — Время. 21.05 — В эфире — Джамбулская область.

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

В настоящее время во всем мнре отмечается рост этого заболевання. Внрусный гепатит — очень опасная и серьезная инфекцня. Она коварна тем, что протекает длительно н тяжело (особенно у детей), часто дает осложнения: цирроз печени, хроннческий гепатнт и т. д. В нашем городе по сравнеиию с прошлым годом заболеваемость вирусным гепатитом значительно выросла. Особеино широко распространяется он средн детей в возрасте с 1 года до 14 лет.

Проанализировав все случаи заболеваний, мы пришли к выводу, что во многих случаях его можно было предупредить. Ведь что такое вирусный гепатит? Поражает он в основном печень. Основной путь передачи гепатита (иначе говоря, желтухи) является фекально-оральный. Источник болезни — только человек. Отсюда ясно, что иужно тщательно следить за чистотой рук, соблюдать личную гигиену. При любом заболевании — кашель, насморк, боли в животе, боли в суставах — обращаться срочно к врачу. Больного ребенка не допускать в детясли, сад нли школу. Вызывайте врача на дом. А если кто-то был в контакте с больным гепатитом, то необходимо сказать об этом при обращении в поликлиннику.

Распознать болезнь до появления желтухи очень трудно, но необходимо, так как в этот период, а мы его называем предже́лтушным, больные наиболее опасны для окружающих. Но не все понимают опасность этого заболевания и даже при выяв-

СОВЕТЫ ВРАЧА

лении больного стараются избежать больннцы. Так, например, у ребенка Ш. (4 года) было заподозрено инфекционное заболевание. Но родители увезли его в деревню, а через неделю у него появнлась желтуха, и он поступил в инфекционное отделение. Какое количество людей ребенок заразил в автобусе, поезде!

Можно привести много примеров, когда детей с уже появившейся желтухой роднтели держат дома. И, как правило, заболевают все члены семьи. У нас в стацнонаре лежат несколько таких семей.

Основные симптомы заболевания: слабость, недомогание, вялость, снижение аппетита, тошнота, рвота, могут быть покашливание, насморк, боли в животе, в суставах. Но все эти симптомы проходят, как только появляется желтушность глаз, кожи. Однако нужно помнить, что гепатит может протекать и без желтухи, поэтому вопрос о заболеванин может решить только врач.

Как предупредить заболевание? Раннее обращение к врачу. Только медицинский работник может поставить диагноз. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, максимально ограничить питание в общественных столовых, посещение общественных мест.

После выписки из больницы перенесшие заболеванне должны проходить наблюдение у врача-инфекциониста. Но самое главное для этих людей — соблюдать диету, избегать переохлаждений, ударов в область печени, запрещаются занятия физкультурой и спортом в течение 6—12 месяцев.

При незначительном отклонении в своем здоровье обращайтесь к врачу. Раннее обращение поможет вам избежать такого коварного осложнения, как цирроз печени, а родственникам близким и знакомым уберечься от заболевания.

Т. ПРИЛИПЧЕНКО,
врач-инфекционист.

кеева, которая была опубликована в нашей газете еще в 1976 году:

«На заводе КПД контроль за работой мостовых кранов... далеко не на высоте. Работа семи мостовых кранов была запрещена, простой составил 120 часов, государству был нанесен ущерб в размере 2 тысяч рублей. Повторной проверкой выявлены новые факты нарушений.

Такая недисциплинированность работников КПД не случайна. Ведь многие нарушения им прощают. В частности, за проведенную выше остановку кранов администрация не понесла достойного наказания».

Заметка не помогла, и на нарушения до сих пор смотрят сквозь пальцы.

В прошлом году рабочий, выполняя операцию на пробивочном станке, получил травму глаза. В своем заключении технический инспектор труда ЦК профсоюза рабочих строительства и промстройматериалов Г. Г. Дудкин назвал прямых виновников несчастного случая. Это — мастер арматурного цеха завода Г. В. Гуськова, которая проводила формальные инструктажи по технике безопасности на рабочих местах и допускала к работе на станках лиц, не обученных и не аттестованных; начальник арматурного цеха В. В. Тарасов, который ослабил требовательность к подчиненным инженерно - техническим работникам и не обеспечил безопасность работ; директор завода А. И.

ТАМ...

НАЗВАНИЕ НЕ НОВОЕ, КАК НЕ НОВЫ И НЕДОСТАТКИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В СТРОИТЕЛЬНЫХ УПРАВЛЕНИЯХ ТРЕСТА.

нанесенный управлению «Отделстрой» составил более 2,5 тыс. руб., не считая 100-процентной оплаты по бюллетеню.

А вот еще:

Сколько существует трест, столько и ставится вопрос, что для работы на высоте можно применять лишь типовые подмостки, которые прошли испытание на нагрузку. Тем не менее, до сих пор строители применяют деревянные «козлы», сбитые на скорую руку из подручных материалов.

Вот на таких подмостях и работали в прошлом году отделочники на ремонте зданий в УАТ АТП «Главкустанайстроя». Работали под присмотром прораба Н. И. Городцовой, пока подмостки не обломились, а один из штукатуров с 18 октября 1981 года и по сей день на бюллетене.

Чтобы убедиться как выполняются решения президиума объединенного постройкома, а также постановление совещания при главном инженере тре- ... было

прораб В. Бобров. (Н. И. Городцова в 1981 году была понижена в должности на один месяц из-за несчастного случая, случившегося «благодаря» таким именно «козлам», использованным по ее разрешению).

Не смогла она ответить и на вопрос кто в этой бригаде является общественным инспектором по технике безопасности.

Тут же, на втором этаже, на площади приблизительно 4 квадратных метра, были складированы 64 мешка с цементом и пигментом, каждый не менее 50 килограмм. Такая перегрузка могла привести к разрушению перекрытия.

В пятом микрорайоне не были забиты двери, ведущие на неограждeнные балконные площадки (как выяснилось — более месяца).

Таково вот положение на объектах по технике безопасности после всех заседаний, совещаний, решений и постановлений.

НУ, А КАК ДЕЛА с обеспечением бытовых условий для строителей?

По данным паспортизации за управлениями треста на 1800 рабочих числится 98 вагончиков. Количество вполне достаточное. Но как их используют?

Заходим в первый попавшийся, возле торгового центра четвертого микрорайона. Чей он — неизвестно, так как отсутствует табличка. Внутри грязь на полу

Чайный гриб

«Дорогая редакция! Я видела у многих людей в стеклянных банках гриб, настой которого пьют.

Хотелось бы знать, полезен ли этот гриб или, наоборот, вреден. Может его нельзя пить при каких-то заболеваниях?

Если пить его можно, то как за ним ухаживать?».

С. МЕЛЬНИКОВА.

На письмо С. Мельниковой отвечает заведующая аптекой №87 Л. П. Лашкул.

«Чайный гриб — это колония бактерий и дрожжеподобных грибков. Выращивают его в настое сладкого чая.

Приготавлнвают напиток так: в кипяченую воду, в которой развивается гриб, добавляют настой чая и сахар по вкусу.

За 7— 8 дней чайный настой превращается в довольно приятный, слегка кисловатый и газированный напиток. Если же настой гриба выдержать дольше двух недель, он приобретает резко кислый вкус и может вызвать отравление. Пить такой напиток не следует.

Чайный гриб не только приятен на вкус. Он имеет некоторые полезные свойства, повышает аппетит, оказывает легкое слабительное действие, положительно влияет при заболеваниях желудка и кншечника с пониженной кислотностью желудочного сока.

Обладает напиток н бактерицидными свойствами. Им можно полоскать рот при воспалении глотки, языка, десен. Применяют его для лечения язвенного стоматита у детей. Кроме частых полосканий можно давать детям пить гриб — от одного до двух стаканов в день, в зависимости от возраста. Самым маленьким достаточно 6 раз в день орошать полость рта настоем гриба.

Регулярное употребление чайного гриба в течение 2—3 недель по полстакана 3 раза в день перед едой улучшает самочувствие больных склеротическими формами гипертонии, снижает артериальное давление.

Нельзя пить гриб страдающнм сахарным диабетом, а также язвенной болезнью и гастрнтом с повышенной кислотностью желудочного сока».

Редактор
В. А. КОШЕЛЕВ.

2. До сознания каждого трудящегося — «Партийная жизнь» № 8, с. 37.

3. Казахстанцы одобряют, поддерживают — «Партийная жизнь Казахстана» 1977 г. № 8, с. 34.

4. Выдающийся документ нашей эпохи — «Политическое самообразование» № 8, с. 3—12.

2. Международное значение разработки, обсуждения и принятия новой Конституции СССР.

1. Выдающийся политический документ современности — «Вопросы философии» № 7, 1977 г., с. 3 — 17.

2. Важная веха нашей жизни — «Агитатор Казахстана» № 12, 1977, с. 2.

3. Основной закон нашей жизни — «Агитатор», № 13, 1977, с 8 — 16.

4. Агешин Ю. Конституция созидания и мира—«Международная жизнь» № 9, 1977, с. 3 — 14.

3. Новая Конституция СССР — мощное орудие строительства коммунизма.

1. Информационное сообщение о заседаниях Верховного Совета СССР — «Правда» от 7 октября 1977.

2. Декларация Верховного Совета Союза Советских Социалистических Республик. О принятии и объявлении Конституции (Основного Закона) Союза Советских Социалистических Республик — «Правда» от 8 октября 1977.

3. Основной план развитого социализма — «Правда» от 9 октября 1977.

4. Никитинский В. Трудовые права и обязанности граждан страны Советов — «Сов. профсоюзы» № 18, 1977, с. 14.

5. От ленинских декретов Октября — к Конституции развитого социализма. (Рассказ о воплощении ленинских ... в важнейших актах соц. права, о том, как в Основ...

ние — это строгая проверка работы каждой профсоюзной организации, местных комитетов. Они дают возможность глубоко и принципиально разобраться в том, что делается в коллективе для вовлечения трудящихся в социалистическом соревновании, как выполняются поручения отдельными товарищами, с какой эффективностью работают различные комиссии и общественные организации, как соблюдается трудовая и финансовая дисциплина и т. д.

Именно эти вопросы и стали предметом обсуждения на отчетно - выборных собраниях. Трудящиеся ремонтно - механического завода высказали много деловых критических замечаний в адрес месткома и администрации. Говорили о задержке монтажа мостового крана, о плохом снабжении спецмолоком. Члены профсоюзной организации энергохозяйства в своих выступлениях сказали о недостаточ...

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

КОРЬ

Корь — острая инфекционная болезнь, характеризующаяся воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, рта и глаз, крупнопятнистой сыпью и наклонностью к осложнениям, в особенности со стороны органов дыхания и пищеварения.

Возбудитель кори — вирус, вызывающий заболевание только у человека. Коревой вирус очень нестоек и быстро погибает вне человеческого организма, разрушаясь от действия воздуха, солнечного света, высыхания. В связи с этим нет необходимости после кори делать дезинфекцию, можно ограничиться проветриванием помещения.

Источник кори — больной человек, вирусоноситедьство при этой болезни отсутствует. Передача инфекции при кори осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус кори из организма больного выделяется с секретом со слизистых оболочек носа, носоглотки, верхних дыхательных путей. Распространению инфекций способствуют кашель и чихание. Внутри жилого помещения воздушно-капельная передача кори может происходить на значительное расстояние — через коридоры и лестничные клетки в соседние квартиры. Поэтому все дети, находящиеся в одном помещении с коревыми больными, подвергаются опасности заражения. Наибольшая заразительность при кори отмечается в конце скрытого периода и в начале катарального, а также в первые дни высыпания. С третьего дня высыпания степень заразительности резко снижается, а с 4-го дня больной становится безопасным для окружающих.

Восприимчивость к кори человека очень велика. Люди, не болевшие ею ранее и имевшие хотя бы кратковременное общение с больным, почти все (96 из 100 контактировавших) заболевают независимо от возраста.

В настоящее время в связи с введением противокоревых прививок заболевание это начало резко снижаться. В Советском Союзе в результате вакцинации заболевание корью снизилось в 7—10 раз.

В течение болезни выделяются инкубационный или скрытый период продолжительностью 9—10 дней, следующий период — катаральный — 3—4 дня, затем период высыпания 3—4 дня, период угасания — 3 дня. Корь, как и любое заболевание, может протекать и в легкой, и в тяжелой форме. В легких случаях все периоды заболевания выражены слабо, имеют короткое течение. Незначительные катаральные явления, слабо выраженная сыпь, умеренное повышение температуры. Самочувствие ребенка почти не нарушается. В тяжелых случаях на первый план выступают явления общего токсикоза, высокая температура, слабость, тяжелые катаральные явления. В результате осложнений, главным образом от коревой пневмонии, может наступить смерть.

Родители больного ребенка в катаральный период кори, даже иногда в период высыпаний являются на прием в детскую поликлинику, чем подвергают опасности состояние здоровья множества детей. В период вспышки кори родителям следует быть очень внимательными к состоянию здоровья своих детей. Если у ребенка появляются кашель, насморк, чихание, повышение температуры, изолируйте его от других детей и вызывайте врача. Детей с катаральными явлениями, температурящих не отправляйте в детский сад. Вы подвергаете опасности здоровье окружающих вас детей.

В городе проведена большая профилактическая работа против кори. Контактным детям проведены профилактические прививки, сделан гамма-глобулин.

Родители! В ликвидации вспышки кори очень важна и ваша роль. При появлении какой-либо сыпи на коже у ребенка обращайтесь к врачу, вызывайте его на дом!

Р. ХАМИТОВА,
главный врач детского объединения.

Вот так живет эта семья. И азве случайно, что, как говоят родители, дети их "растут удачными»? Конечно, нет. Таово моральное воздействие се ейного климата.

Очень важна также для ре енка эмоциональная атмосфера емьи. В одной принято все де а, даже разногласия, решать покойно, по-деловому. В дру их даже обычный разговор

ЙНЫЙ
ЛИМАТ

дет в раздраженном тоне. Ясно, о в первом случае ребенок риучится реагировать на споойное обращение, во втором сильные раздражители; в езультате он не слушается до ех пор, пока не покричат на не. А. С. Макаренко указыал: «нет ничего пагубнее привычки к ссорам и раздраженноти». Как важно нам, взрослым, меть это в виду в отношениях детьми! ...

— Мультфильм. 17.25 — Международные соревнования по лыжному спорту. 17.55 — «Все ее сыновья». Д. ф. 18.15 — Сегодня в мире. 18.30 — Наш сад. 19.05 — Мир и молодежь. 19.40 — Концерт. 20.30 — Время. 21.05 — Дни культуры Венгрии в СССР. 22.30 — Сегодня в мире. 22.45 — Спорт за неделю.

Алма-Ата. На казахском языке: 15.00 — Концерт. 15.20 — «Алау». **На русском языке:** 16.00 — Экран ГАИ. 16.25 — «На арене цирка». 16.50 — Приглашает Ульяновское высшее военное училище. 17.30 — Новости. 17.35 — На спортивных аренах. 17.45 — Показывает «Казахтелефильм». 18.00 — «РАПО — проблемы и мнения». Передача 1-я. 18.35 — Поет Валентина Толкунова. 19.00 — Казахстан. **На казахском языке:** 19.20 — Казахстан. 19.35 — Писатель — издатель — читатель. 20.30 — Время. 21.05 — Актуальный комментарий. 21.15 — «Отблеск в воде». Х. ф. 22.30 — Чемпионат СССР по вольной борьбе.

ЧЕТВЕРГ, 4 АПРЕЛЯ

Москва. Программа «Восток» ЦТ. 8.00 — Время. 8.40 — Выставка Буратино. 9.10 — Концерт. 9.40 — Передача для школьников. 10.25 — Фильм-концерт. 10.55 — «Экспресс в Стамбул». Х. ф. 3-я серия. 11.50 и 14.00 — Новости. 14.20 — Человек и природа. 15.00 — Русская речь. 15.30 — «Пионерия». 15.45 — «По Эфиопии». 16.05 — Народные мелодии. 16.15 — Сегодня и завтра подмосковного села. 16.45 — Концерт. 17.20 — В гостях у сказки. «Шушу — нянька». 18.15 — Сегодня в мире. 18.30 — «Содружество». 19.00 — Русские народные песни. 19.30 — «Стратегия победы». Фильм 6-й. «Стальной плацдарм». 20.30 — Время. 21.05 — «Продолжаем разговор о музыке». 22.35 — Сегодня в мире.

Алма-Ата. На казахском языке: 15.00 — Концерт. 15.35 — По родной стране. **На русском языке:** 16.00 — «Слово Андроникова». Фильм 3-й. 17.05 — Мультфильм. 17.15 — «Казахстан в орбите мира». 17.30 — Новости. 17.35 — Показывает «Казахтелефильм». 17.55 — «РАПО — проблемы и мнения». Передача 2-я. 18.30 — Эстрадная программа. 19.00 — Ка... наша Родина. **На казахском языке:** 14.00 — На спортивных аренах. 14.10 — Международная панорама. 15.30 — Адам, когам, зан. 15.05 — «Цвет золота». Х. ф. 16.30 — Поэзия. 17.20 — Музыкальная передача. 18.00 — Казахстан. 18.20 — «Кел, балалар, корелик». 18.35 — Эстрадный концерт. **На русском языке:** 19.00 — Казахстан. 19.20 — «Казахстан в Великой Отечественной войне». Фильм 33-й. 20.05 — Вечерние мелодии. 20.30 — Время. 21.05 — «Семнадцать мгновений весны». 6-я серия. 22.20 — Кубок СССР по фигурному катанию.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 7 АПРЕЛЯ

Москва. Программа «Восток» ЦТ. 8.00 — Время. 8.35 — Научно-популярный фильм. 8.45 — 14-й тираж «Спортлото». 8.55 — Будильник. 9.25 — Служу Советскому Союзу. 10.25 — Здоровье. 11.10 — Утренняя почта. 11.40 — Сельский час. 12.40 — Музыкальный киоск. 13.10 — Фильм-концерт. 14.15 — Сегодня — День геолога. 14.45 — Концерт для геологов. 15.45 — Изобразительное искусство. Обозрение. 16.30 — ... коллектива». На

Подагра и питание

ПЕРВЫЕ СВЕДЕНИЯ о подагре уходят в глубь веков.

И уже тогда подагру неизменно связывали с излишествами питания и чрезмерным потреблением вин. Наиболее ярко проявляющиеся формы болезни описывались, как правило, среди лиц, принадлежащих к имущим классам и живущих в тех регионах, где каждый прием пищи не обходился без традиционного стакана вина. Достаточно широко отражена она и в художественной литературе. Это подтверждает, что заболевание отнюдь не являлось редкостью.

Желудок наш,
изысканный гурман,
Страдает от излишней
перегрузки!
В произношенье
трезвых англичан
Становится подагрой
«goût»* французский.
Я не знаком еще
с подагрой, но
Спастись от сей
напасти мудрено.

Д. БАЙРОН.
«Дон-Жуан».

Вряд ли можно обрисовать более удачно общую суть проблемы, чем это сделал поэт.

Особое внимание это заболевание привлекло в последние десятилетия нашего века в связи с высокой распространенностью в странах с высоким жизненным уровнем. Женщины реже подвержены заболеванию, чем мужчины.

Подагра — хроническое заболевание, связанное с нарушением пуринового (мочекислого) обмена — гиперурикемией, то есть накоплением в организме мочевой кислоты и отложением уратов в суставах, сухожилиях, коже, почках.

Клиническим проявлением ее является артрит с периодическими суставными кризами. Особо важное значение имеет отложение мочевой кислоты в почках (подагрическая почка или почечная нефропатия).

Образование уратных камней — конечное проявление особого вида расстройств обмена мочевой кислоты, обозначаемое в клинической практике как мочекислый диатез.

Хотя связь гиперурикемии и подагры бесспорна, полного отождествления между этими двумя патологическими состояниями не существует. При выраженной урикемии в течение всей жизни могут отсутствовать клинические признаки подагры. Однако риск возникновения подагры в данной ситуации большой, поэтому у лиц с наличием гиперурикемии должны быть незамедлительно применены соответствующие методы лечения.

СОЗДАНЫ препараты, воздействующие на разные звенья патологического процесса. Большое место отводится медикаментозным средствам, как тормозящим синтез мочевой кислоты, так и препаратам, усиливающим ее выделение из организма. Широко используется бальнеотерапия.

Вопросы диетического лечения подагры и мочекислого диатеза не решаются однозначно. Существуют разные точки зрения, и в том числе о весьма малой эффективности диеты при этом заболевании. Но нельзя пройти мимо фактов, утвердившихся многими годами. А именно, более высокий процент заболеваемости среди лиц, в больших количествах потребляющих мясные продукты, виноградные вина, пиво. Не вызывает сомнения провоцирующее влияние обильной, богатой пуринами мясной и жирной пищи в сочетании с алкогольными напитками на возникновение острой суставной атаки при подагре. Правомочно считать, что лечебное питание следует рас-

та мяса, рыбы, а также куры. Эти продукты разрешаются не более 2—3 раз в неделю в общем количестве 200—300 г, причем только в отварном виде (при варке 50 процентов пуринов из продуктов переходят в бульон). Предпочтение отдается молочным белковым продуктам — творогу, сметане, сыру, молоку. Из рациона исключаются свиные, говяжьи продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, которые поддерживают гиперлипидемию, способствуют увеличению уровня мочевой кислоты в крови и снижают ее выделение с мочой. Из растительных продуктов достаточно богаты пуринами свежие стручки бобовых, особенно чечевица. К продуктам, которые следует ограничивать из-за повышенного содержания пуринов, относятся грибы. Овощи и фрукты — продукты с низким содержанием пуринов, и их рекомендуют широко вводить в рацион. Исключение составляют шпинат и цветная капуста, в которых количество пуринов выше. К продуктам, бедным пуриновыми основаниями, относятся яйца, хлеб (особенно грубые его сорта) и крупы, ягоды, а также орехи.

Ежедневно следует употреблять не менее двух литров жидкости: чай, чай с молоком, морс, соки, щелочные минеральные воды, некрепкий кофе с молоком. Это способствует увеличению ренальной экскреции мочевой кислоты.

Весьма полезны разгрузочные дни, особенно фруктовые, овощные, кефирные и творожные. Рекомендуется проводить их 1 раз в неделю. Назначать голодные дни и проводить курс лечения голодом ни в коем случае нельзя. Голодание уже в первые дни приводит к возрастанию урикемии с возможным последующим развитием приступа подагры.

Диета должна содержать примерно 200 мг пуринов. Суточный обмен уратов составляет 400—700 мг. Предполагается, что на редуцированной по пуринам диете в организме образуется менее 400 мг уратов в сутки.

Все виды алкогольных напитков необходимо исключить. Особого внимания требует режим питания в период острого приступа подагры. Длительность атаки может быть различной — от 2—4 дней до недели и даже до месяца. Во время обострения наряду с полным покоем, медикаментозной терапией должна соблюдаться строгая диета. Кроме уже изложенных принципов питания, на это время полностью исключаются мясные, рыбные блюда и блюда из птицы. Диета щадящая, преимущественно состоит из жидких блюд — молоко, молочные продукты, кисели, компоты, овощные и фруктовые соки, овощные супы, жидкие каши. Особенно рекомендуется лимонный сок с водой.

Назначением столь строго щадящей диеты предусматривается уменьшить явления диспепсии, обычно возникающие вследствие медикаментозной терапии, назначаемой в острый период болезни. Учитывая противовоспалительное действие ахлоридной диеты, при обострении подагры пища готовится без соли.

Нередко гиперурикемия встречается у лиц с избыточным весом или ожирением. Уменьшение веса, достигаемое за счет применения редуцированной диеты (600 — 800 — 1.200 ккал) в сочетании с лечебной физкультурой, приводит к достоверному снижению уровня мочевой кислоты в сыворотке при одновременном улучшении показателей мочи.

И наконец закономерен вопрос: имеет ли значение

щиеся формы болезни описывались, как правило, среди лиц, принадлежащих к имущим классам и живущих в тех регионах, где каждый прием пищи не обходился без традиционного стакана вина. Достаточно широко отражена она и в художественной литературе. Это подтверждает, что заболевание отнюдь не являлось редкостью.

Желудок наш,
изысканный гурман,
Страдает от излишней
перегрузки!
В произношенье
трезвых англичан
Становится подагрой
«goût»* французский.
Я не знаком еще
с подагрой, но
Спастись от сей
напасти мудрено.

Д. БАЙРОН.
«Дон-Жуан».

Вряд ли можно обрисовать более удачно общую суть проблемы, чем это сделал поэт.

Особое внимание это заболевание привлекло в последние десятилетия нашего века в связи с высокой распространенностью в странах с высоким жизненным уровнем. Женщины реже подвержены заболеванию, чем мужчины.

Подагра — хроническое заболевание, связанное с нарушением пуринового (мочекислого) обмена — гиперурикемией, то есть накоплением в организме мочевой кислоты и отложением уратов в суставах, сухожилиях, коже, почках.

Клиническим проявлением ее является артрит с периодическими суставными кризами. Особо важное значение имеет отложение мочевой кислоты в почках (подагрическая почка или почечная нефропатия).

Образование уратных камней — конечное проявление особого вида расстройств обмена мочевой кислоты, обозначаемое в клинической практике как мочекислый диатез.

Хотя связь гиперурикемии и подагры бесспорна, полного отождествления между этими двумя патологическими состояниями не существует. При выраженной урикемии в течение всей жизни могут отсутствовать клинические признаки подагры. Однако риск возникновения подагры в данной ситуации большой, поэтому у лиц с наличием гиперурикемии должны быть незамедлительно применены соответствующие методы лечения.

СОЗДАНЫ препараты, воздействующие на разные звенья патологического процесса. Большое место отводится медикаментозным средствам, ими тормозящим синтез мочевой кислоты, так и препаратам, усиливающим ее выделение из организма. Широко используется бальнеотерапия.

Вопросы диетического лечения подагры и мочекислого диатеза не решаются однозначно. Существуют разные точки зрения, и в том числе о весьма малой эффективности диеты при этом заболевании. Но нельзя пройти мимо фактов, утвердившихся многими годами. А именно, более высокий процент заболеваемости среди лиц, в больших количествах потребляющих мясные продукты, виноградные вина, пиво. Не вызывает сомнения провоцирующее влияние обильной, богатой пуринами мясной и жирной пищи в сочетании с алкогольными напитками на возникновение острой суставной атаки при подагре. Правомочно считать, что лечебное питание следует рассматривать как один из факторов терапии в комплексе с другими способами лечения, направленными на регулирование обмена мочевой кислоты, и в первую очередь на снижение гиперурикемии путем ограничения пуринов, вводимых с пищей.

Диета построена таким образом, что из нее исключаются продукты, богатые пуринами, особенно мозги, печень, почки, язык. Столь же высоко содержание пуринов в мясных бульонах и экстрактах. Много пуринов в рыбе, особенно в морских сортах, в том числе в сардинах, ставриде, сельди, шпротах, горбуше, кете и др. Для больных подагрой выбираются нежирные сорта (мяса, рыбы — при исключении бульон). Предпочтение отдается молочным белковым продуктам — творогу, сметане, сыру, молоку. Из рациона исключаются свиные, говяжьи продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, которые поддерживают гиперлипидемию, способствуют увеличению уровня мочевой кислоты в крови и снижают ее выделение с мочой. Из растительных продуктов достаточно богаты пуринами свежие стручки бобовых, особенно чечевица. К продуктам, которые следует ограничивать из-за повышенного содержания пуринов, относятся грибы. Овощи и фрукты — продукты с низким содержанием пуринов, и их рекомендуют широко вводить в рацион. Исключение составляют шпинат и цветная капуста, в которых количество пуринов выше. К продуктам, бедным пуриновыми основаниями, относятся яйца, хлеб (особенно грубые его сорта) и крупы, ягоды, а также орехи.

Ежедневно следует употреблять не менее двух литров жидкости: чай, чай с молоком, морс, соки, щелочные минеральные воды, некрепкий кофе с молоком. Это способствует увеличению ренальной экскреции мочевой кислоты.

Весьма полезны разгрузочные дни, особенно фруктовые, овощные, кефирные и творожные. Рекомендуется проводить их 1 раз в неделю. Назначать голодные дни и проводить курс лечения голодом ни в коем случае нельзя. Голодание уже в первые дни приводит к возрастанию урикемии с возможным последующим развитием приступа подагры.

Диета должна содержать примерно 200 мг пуринов. Суточный обмен уратов составляет 400—700 мг. Предполагается, что на редуцированной по пуринам диете в организме образуется менее 400 мг уратов в сутки.

Все виды алкогольных напитков необходимо исключить. Особого внимания требует режим питания в период острого приступа подагры. Длительность атаки может быть различной — от 2—4 дней до недели и даже до месяца. Во время обострения наряду с полным покоем, медикаментозной терапией должна соблюдаться строгая диета. Кроме уже изложенных принципов питания, на это время полностью исключаются мясные, рыбные блюда и блюда из птицы. Диета щадящая, преимущественно состоит из жидких блюд — молоко, молочные продукты, кисели, компоты, овощные и фруктовые соки, овощные супы, жидкие каши. Особенно рекомендуется лимонный сок с водой.

Назначением столь строго щадящей диеты предусматривается уменьшить явления диспепсии, обычно возникающие вследствие медикаментозной терапии, назначаемой в острый период болезни. Учитывая противовоспалительное действие ахлоридной диеты, при обострении подагры пища готовится без соли.

Нередко гиперурикемия встречается у лиц с избыточным весом или ожирением. Уменьшение веса, достигаемое за счет применения редуцированной диеты (600 — 800 — 1.200 ккал) в сочетании с лечебной физкультурой, приводит и достоверному снижению уровня мочевой кислоты в сыворотке при одновременном улучшении показателей мочи.

И наконец закономерен вопрос: имеет ли значение питание в профилактике подагры, а также гиперурикемии? Мы вправе отнести излишества в питании, избыточное потребление мясных жирных продуктов, систематическое потребление алкогольных напитков к одному, хотя, возможно, и не главному фактору риска.

А поскольку подагра — болезнь «среднего» возраста, возникает ближе к 40—50 годам и поражает чаще мужское население, целесообразно в этот период жизни отнестись с вниманием к своему режиму питания, несколько ограничить потребление мясных супов и мясных блюд, исключать хотя бы 1 раз в неделю из рациона мясные, рыбные продукты и птицу, заменив эти виды белка молочным. И, конечно, увеличить потребление сырых овощей, фруктов, плодов.

Профессор Е. БЕЮЛ.

* Игра слов: на французском языке goût — вкус, на английском gout — подагра.

...ство

...о сегодня свыше 100 тысяч медиков в более чем 50 странах мира.

Конгресс лишний раз убеждает, какая политическая сила — движение врачей самых разных возрастов и мировоззрений, объединенных одной общей целью: отстоять мир, выполнить свой человеческий и профессиональный долг — сохранить жизнь на земле.

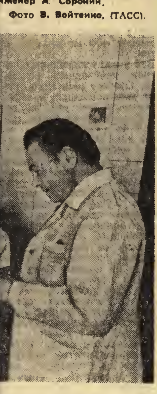
В беседе с корреспондентами ТАСС участник конгресса, ученый-медик из Бельгии Дж. де Лооф заявил, что бельгийские врачи видят свою задачу в том, чтобы информировать широкую общественность о пагубных последствиях ядерной войны. Этим мы вносим вклад в борьбу народов за запрещение производства, размещения и применения ядерного оружия, сказал он. Война с применением такого оружия не может быть ограниченной, и в ней не будет победителей. Поэтому главная задача состоит в том, чтобы предотвратить угрозу термоядерной катастрофы, поэтому мы не желаем размещения на нашей земле смертоносных американских ракет, подчеркнул Дж. де Лооф.

По сообщениям печати.

...роа в содружестве с сотруд... глазных болезней Горьков...кого института разработала ...альмологический аппарат для ...них операций. Он весит всего ... Универсальность, простота у...ерации на хрусталике и стек... надежность в эксплуатации, ...кое операции — именно эти ... новому аппарату известность ... за рубежом.
...дной выставке в Пловдиве в ...ат был удостоен золотой ме...

...х: новый аппарат и золотая ... он удостоен на международ... создатели аппарата (слева на... А. Гуляев, кандидат техниче... авинский, заведующий кафед... кандидат медицинских наук ... инженер А. Сорокин.

Фото В. Войтенко. (ТАСС).



ЗА РУБЕЖОМ

Помогли советские медики

40 дней американский адвокат София Синквезия находилась под наблюдением врачей в советском палаточном госпитале, расположенном в западном никарагуанском городе Чинандега. Она прибыла в Никарагуа из Калифорнии в составе группы добровольцев для оказания помощи местным крестьянам в сборе хлопка. Однажды тракторная тележка, на которой сборщиков доставляли к месту работы, перевернулась, и София получила серьезную травму. В бессознательном состоянии ее привезли в советский госпиталь, где американке была оказана экстренная помощь. Сейчас здоровье Софии вне опасности.

Я глубоко благодарна персоналу советского госпиталя, а особенно врачу М. В. Чарушину, за квалифицированное лечение и постоянную заботу обо мне, заявила София иностранным журналистам. Я стала свидетелем того, в каких сложных тропических условиях бескорыстно работают медики из СССР. С раннего утра у этого палаточного городка выстраивается очередь. На прием к советским врачам идут крестьяне, ремесленники, индейцы, воины сандинистской армии, раненые в боях с сомосовскими бандами. Я узнала, что только в прошлом году врачи из СССР приняли более 60 тысяч человек.

А. ТРУШИН.

Самолечение стоит дешевле

В Бразилии постоянно дорожает медицинское обслуживание. Об этом красноречиво свидетельствуют статистические данные, опубликованные медицинским советом штата Рио-де-Жанейро. Согласно им, консультация у врача обходится сегодня бразильцу от 20 до 60 долларов, лабораторные анализы — до 90 долларов. Лекарства для лечения простудного заболевания без госпитализации стоят в среднем 120 долларов.

Высокая стоимость медицинских услуг все чаще вынуждает многих бразильцев прибегать к самолечению.

Младенец-богатырь

Фудонгом назвали мальчика, родившегося недавно в уезде Меван северной вьетнамской провинции Хатуен.

При рождении он весил 7.920 граммов. Поэтому и получил имя легендарного вьетнамского богатыря-малыша. С раннего детства, гласит предание, тот отличался недюжинной силой, мог одной рукой поднять коня, играючи управлялся с тяжеленным мечом.

Фудонга из Мевана родила 38-летняя Тхао Тхи Кай. Мать и ребенок чувствуют себя хорошо. Врачи взяли их под постоянное наблюдение.

(ТАСС).

...овать надо...

...ли — все же тоже жизнь. Передо мной и моими коллегами часто стоит эта дилемма: делать или не делать операцию? Ведь абсолютных показаний для оперативного вмешательства в большинстве случаев мы не имеем.

По собственному опыту знаю, во что обходятся такие терзания. Бессонные ночи, часы раздумий, размыш...

...ющих» людей. Мы с больным, конечно, таких разговоров не ведем. А вот близкие всегда полностью в курсе дела. Что-то скрывать от родственников мы не имеем ни морального, ни юридического права. Так вот в круг родственников и знакомых известие о необходимости операции врывается как весть о беде. В один момент

нах мира.

Конгресс лишний раз убеж-
дает, какая политическая
сила — движение врачей са-
мых разных возрастов и ми-
ровоззрений, объединенных
одной общей целью: отсто-
ять мир, выполнить свой че-
ловеческий и профессиональ-
ный долг — сохранить жизнь
на земле.

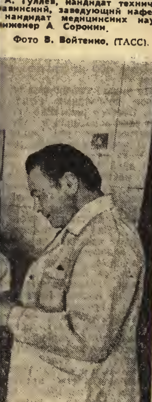
В беседе с корреспонден-
тами ТАСС участник конгрес-
са, ученый-медик из Бельгии
Дж. де Лооф заявил, что
бельгийские врачи видят
свою задачу в том, чтобы ин-
формировать широкую обще-
ственность о пагубных пос-
ледствиях ядерной войны.
Этим мы вносим вклад в
борьбу народов за запреще-
ние производства, размеще-
ния и применения ядерного
оружия, сказал он. Война с
применением такого оружия
не может быть ограниченной,
и в ней не будет победите-
лей. Поэтому главная задача
состоит в том, чтобы предот-
вратить угрозу термоядерной
катастрофы, поэтому мы не
желаем размещения на на-
шей земле смертоносных
американских ракет, подчерк-
нул Дж. де Лооф.

По сообщениям печати.

...ров в содружестве с сотруд-
... глазных болезней Горьков-
...ного института разработала
...альмологический аппарат для
...них операций. Он весит всего
... Универсальность, простота уп-
...ерации на хрусталике и стек-
... надежность в эксплуатации,
...ов операции — именно эти
... новому аппарату известность
... за рубежом.
...дной выставке в Пловдиве в
...ат был удостоен золотой ме-

...х: новый аппарат и золотая
... он удостоен на международ-
... создатели аппарата (слева на-
... А. Гуляев, кандидат техниче-
...авинский, заведующий кафед-
... кандидат медицинских наук
...нженер А. Сорокин.

Фото В. Войтенко. (ТАСС).



медики

40 дней американский ад-
вокат София Сниквезия на-
ходилась под наблюдением
врачей в советском палаточ-
ном госпитале, расположен-
ном в западном никарагуан-
ском городе Чинандега. Она
прибыла в Никарагуа из Ка-
лифорнии в составе группы
добровольцев для оказания
помощи местным крестьянам
в сборе хлопка. Однажды
тракторная тележка, на ко-
торой сборщиков доставляли
к месту работы, перевернy-
лась, и София получила серь-
езную травму. В бессозна-
тельном состоянии ее при-
везли в советский госпиталь,
где американке была оказа-
на экстренная помощь. Сей-
час здоровье Софии вне
опасности.

Я глубоко благодарна пер-
соналу советского госпита-
ля, а особенно врачу М. В.
Чарушину, за квалифициро-
ванное лечение и постоян-
ную заботу обо мне, заяви-
ла София иностранным жур-
налистам. Я стала свидете-
лем того, в каких сложных
тропических условиях бес-
корыстно работают медики
из СССР. С раннего утра у
этого палаточного городка
выстраивается очередь. На
прием к советским врачам
идут крестьяне, ремесленни-
ки, индейцы, воины санди-
нистской армии, раненые в
боях с сомосовскими банда-
ми. Я узнала, что только в
прошлом году врачи из
СССР приняли более 60 ты-
сяч человек.

А. ТРУШИН.

Самолечение стоит дешевле

В Бразилии постоянно доро-
жает медицинское обслужива-
ние. Об этом красноречиво
свидетельствуют статистичес-
кие данные, опубликованные
медицинским советом штата
Рио-де-Жанейро. Согласно им,
консультация у врача обходит-
ся сегодня бразильцу от 20
до 60 долларов, лабораторные
анализы — до 90 долларов.
Лекарства для лечения про-
студного заболевания без гос-
питализации стоят в среднем
120 долларов.

Высокая стоимость медицин-
ских услуг все чаще вынужда-
ет многих бразильцев прибе-
гать к самолечению.

Младенец-богатырь

Фудонгом назвали мальчика,
родившегося недавно в уезде
Меован северной вьетнамской
провинции Хатуен.

При рождении он весил 7.920
граммов. Поэтому и получил
имя легендарного вьетнамского
богатыря-малыша. С раннего
детства, гласит предание, тот
отличался недюжинной силой,
мог одной рукой поднять коня,
играючи управлялся с тяжелен-
ным мечом.

Фудонга из Меована родила
38-летняя Тхао Тхи Кай. Мать
и ребенок чувствуют себя хо-
рошо. Врачи взяли их под по-
стоянное наблюдение.

(ТАСС).

...овать надо...

...ли — все же тоже жизнь.
Передо мной и моими колле-
гами часто стоит эта дилем-
ма: делать или не делать
операцию? Ведь абсолютных
показаний для оперативного
вмешательства в большинст-
ве случаев мы не имеем.

По собственному опыту
знаю, во что обходятся та-
кие терзания. Бессонные но-
чи, часы раздумий, размыш-
лений. Потом наступают апа-
тия и безразличие ко всему.
Хочется остаться одному,
никого не видеть. Переста-
ешь верить в любимую спе-
циальность. Сознательно, а
порой и подсознательно от-
тягиваешь операцию. А па-
циент готов и ждет. Обеспо-
коены родственники. С недо-
умением поглядывают на те-
бя помощники...

Не надо в этих случаях
торопить хирурга. Он не го-
тов сейчас к операции. Да,
не готов, хотя и делал подоб-
ные, быть может, много раз.
А вот именно к этой — не
готов. В нем идет мучитель-
ный творческий процесс. На
место апатии придет вдохно-
вение. В этом хирурги ни-
чем не отличаются от музы-
кантов, художников, акте-
ров... В операционной надо
работать с вдохновением...

А что значит операция
для наших пациентов? Я
вспоминаю, как бледнели и
сильные духом люди, узнав,
что им необходима операция.

...ющих» людей. Мы с боль-
ным, конечно, таких разгово-
ров не ведем. А вот близ-
кие всегда полностью в кур-
се дела. Что-то скрывать от
родственников мы не имеем
ни морального, ни юридиче-
ского права. Так вот в круг
родственников и знакомых
известие о необходимости
операции врывается как
весть о беде. В один момент
меняется жизнь многих лю-
дей. И надо делать на это
поправку при общении со
всеми этими людьми, выби-
тыми из обычной колеи.

Мы знаем, что в данном
конкретном случае никакие
лекарства, диета, курорты
уже не нужны. Мы видим,
что поможет только опера-
тивное вмешательство. Мы
уверены, что дальше откла-
дывать операцию нельзя,
адаптационные возможности
человека на пределе и скоро
из-за боязни риска время
для радикального лечения
будет упущено. Мы идем на
операцию, убеждаем в необ-
ходимости ее самого больно-
го, близких ему людей. Но
мы идем на операцию, зная,
что в наших руках жизнь.

Нет, пожалуй, другой про-
фессии, где так высока пла-
та за профессиональные не-
удачи. Много лет я занима-
юсь хирургией. Это моя
жизнь. Но всегда во время
операции тревога рядом со
мной. Как бы я ни...



ПРОФИЛАКТИКА ЧЕСОТКИ

ЧЕСОТКА — это паразитарное заразное заболевание кожи человека. Возбудителем ее является чесоточный клещ. На коже он жизнеспособен 2—2,5 месяца, вне человеческого тела может существовать до 2 недель, а затем погнбает.

Зараженне чесоткой происходит в условиях тесного бытового и семейного контакта с больнымн или предметами одежды и белья, которыми пользовался больной. Чесоткой заражаются также при пользовании одной постелью, общим полотенцем. Дети заражаются от взрослых и друг от друга, а также через ванну, игрушки, предметы общего пользования. Заболевание детей грудного и раннего возраста тесно связано с наличием чесотки у других членов семьи. Возможно заражение человека и от домашних животных (кошек, собак, рогатого скота, лошадей).

Первые признакн чесоткн — зуд, высыпания. Быстрота развития болезни зависит от гигиенического окружения.

Зуд может быть распространенным и локализованным, интенсивность его у людей индивндуальна. У одних зуд нестерпимый, больные не спят, другие его переносят довольно терпеливо, а третьн вообще не жалуются на зуд. Больной человек чешется больше ночью, чем днем. Продолжая работать и не обращаясь к врачу-дерматологу, он служит источником заражения как в семье, так и на работе. Если чесотка своевременно не диагностируется или больные вовремя не обращаются к врачу, заболевание приобретает хронический характер.

Сама по себе чесотка вызывает незначнтельные изменения на поверхности кожи — узелки, пузырьки. Но из-за сильного зуда больные расчесывают места пораження кожи, вследствие этого чесотка нередко осложняется пиодермией (воспалительное заболевание кожи). У людей с обильно растущнми волосами она сопровождается фурункулезом, что часто осложняет диагностику.

Чесотка также может осложняться микробной экземой. Само собой разумеется, что прн появленни зуда необходимо немедленно обратиться к врачу и приступить к лечению, чтобы избавиться от недуга самому и не стать виновником передачи болезни окружающнм, не способствовать ее распространенню.

Главную роль в предупреждении чесотки играет забота о чистоте кожи, чнстоте в доме. Посещение бани илн ванны должно быть еженедельным, смена нижнего и постельного белья должна быть своевременной.

Необходимо также избегать тесиого общеиия с больными или неряшливыми, нечистоплотными людьми.

Огромные достижения нашей страны в создании культурно - бытовых условий дают нам все возможности, чтобы окончательно изжить заразные паразитарные болезни.

Т. ТЫРСИНА,
врач-дерматолог.

За редактора
С. И. СУЛТАНОВА

...общества, перерастающего в коммунистическое.

За десятилетия, прошедшие после Великой Октябрьской социалистической революции, у нас в стране на деле создано новое, коренным образом отличающее от всех своих предшественников, общество. Глубокая характеристика социализма как общественного строя содержится в первом разделе проекта новой редакции Программы КПСС.

В чем же его отличие, скажем, от капитализма? Прежде всего — в том, что основные средства производства в нашей стране находятся не в частной собственности, а в собственности рабочего класса, всего народа. На этой основе социализм полностью ликвидирует эксплуатацию человека человеком, власть привилегированного меньшинства. Из нашего словаря полностью исчезли такие понятия, как классовый или национальный гнет, голод, нищета, безграмотность, безработица. Полная занятость с 1930 года является для советских людей не просто лозунгом, а реальной повседневной действительностью.

Всем гражданам обеспечено равное право на ...

ИСТОРИЧЕСКАЯ МИ...
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО О...



...торый дает каждому человеку уверенность в будущем. Это образ жизни, который обеспечивает возможность всестороннего развития личности — разумеется, в меру того уровня, который достигнут обществом на данном этапе его истории.

национальный доход страны вдвое и соответственно вдвое увеличить резервы, выделяемые для обеспечения потребностей населения.

Однако главное — в **ускорении качественных сдвигов** в развитии общества. Сдвигов в производительных силах на основе ...

дл... и бл... ви... Эт... ек... гр... ри... по... им... ми...

р... о... и... н... р... со... к... за... ну...

СПРАШИВАЙТЕ — ОТВЕЧАЕМ

СОЛЬ В РАЦИОНЕ МАЛЫША

Надо ли добавлять соль в пищу грудного ребенка?

Г. ПРИБЫЛОВА.

Кострома.

Содержание натрия и хлора (составных частей поваренной соли) в рационе грудного ребенка при естественном вскармливании вполне достаточно для удовлетворения его физиологической потребности в этих веществах. При искусственном вскармливании, особенно при использовании неадаптированных молочных смесей, суточное количество соли в два раза, а иногда и больше превышает потребность ребенка.

Избыток натрия в пище не только способствует задержке воды в организме, но и может вызывать нарушение функции почек, эндокринных желез, привести к повышению температуры тела. Поэтому добавление соли как вкусовой приправы к пище ребенка первого года жизни не должно превышать 0,5 г в сутки.

Л. БЕЛКИНА, кандидат медицинских наук.

АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА

Можно ли использовать для упаковки продуктов питания фольгу, которую продают в хозяйственных магазинах?

Т. ПОПОВА.

г. Владимир.

Можно. Канцерогенными свойствами фольга не обладает. Ее используют не только для упаковки пищевых продуктов, но и табачных, парфюмерных изделий.

Н. ЕВСТРАТОВА, врач-гигиенист Института питания АМН СССР.

«САХАРНАЯ ВАТА»

Дети очень любят «сахарную вату». Из чего готовят этот продукт? Не вызывает ли он кариеса зубов?

И. БЕЛЯВСКИЙ.

Светловодск Кировоградской области.

Правильное название этого кондитерского изделия—фешмак. Для его приготовления используют пшеничную муку, сливочное масло, уксусную эссенцию, большое количество сахара. Частое и избыточное применение сахара и содержащих его продуктов, безусловно, способствует развитию кариеса зубов, приводит к ожирению. Кроме того, это один из факторов риска возникновения сахарного диабета и ряда других заболеваний.

В. СМОЛЯР, директор Киевского НИИ гигиены питания.

БОГАТЫ ЩАВЕЛЕВОЙ КИСЛОТОЙ

Какие продукты содержат щавелевую кислоту, и следует ли исключать их из рациона тем, у кого нарушен обмен веществ? В частности, можно ли употреблять помидоры?

А. СУХАРЕВА.

Полтава.

Щавелевой кислотой богаты шпинат, ревень, щавель, инжир, какао, шоколад, кофе, цикорий. Умеренное количество щавелевой кислоты отмечено в картофеле, свекле, зеленом салате, фасоли, бобовых. Перечисленные продукты тем, у кого нарушен обмен веществ, рекомендуем ограничивать или совсем исключить из рациона.

В прошлом бытовало мнение о том, что помидоры богаты щавелевой кислотой, поэтому врачи советовали при нарушениях обмена веществ ограничить и их. Анализы химического состава овощей в последующие годы показали, что помидоры небогаты щавелевой кислотой, следовательно, их вполне можно наряду со многими другими овощами включать в меню как здоровых, так и больных с нарушением обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Р. ЧАНЫШЕВА, кандидат медицинских наук.

Главный редактор К. В. ЩЕГЛОВ.

Э Н
ПРИНИ

«Риску начать с банал[ь]
жет, истины: в любом деле,
занимался человек, быть пл
листом стыдно. Быть же п
опасно!»

Так начиналась статья
В. Бржеского «Почему не
натор», опубликованная в
18 ноября 1983 года и вызв
жительную и очень активную
путях улучшения подготовки
эти полтора года в редакци
писем, то несколько уменьша

Н

Многое делается по улучшению профориентации, привлечению в вузы молодежи со склонностью к медицинской профессии.

«И все же нередко попадают в мединституты люди без врачебного призвания и без необходимых для этой профессии интеллектуально-нравственных качеств, — пишет профессор Б. Первомайский из Харькова. — Отсюда и высокий отсев. Собеседование перед вступительными экзаменами в том виде, как оно проводится сейчас, мало что дает».

Действительно, разве могут в вузе по результатам таких собеседований (а проводятся они повсеместно, и во многих институтах разработаны очень интересные вопросники и тесты) не принять документов или не допустить к вступительным экзаменам? Нет такого права у приемной комиссии. Посоветовать направить свои стопы в другой институт могут, отказать — нет. И проходит такой человек без призвания через барьер вступительных экзаменов. А дальше...

Дальше может случиться то, о чем рассказано в письме семьи Ильиных из Ленинграда:

«Сын Юрий, который был бы сейчас студентом четвертого курса, бросил мединститут и пошел работать на завод. Нет, троечником он не был, учился хорошо, и к медицине был, как мы считали, подготовлен с детства: у нас в семье три медицинских работника.

Только теперь поняли, как виноваты перед сыном. Сразу

Вечна ли

По письмам читателей прогноз оптимистичен. И основания для оптимизма есть, потому что есть меры, которые позволили бы преградить путь к диплому заведомо слабому будущему специалисту. К сожалению, не лишены они и некоторых «но». Что на сегодняшний день в каждой из мер весомее — pro или contra, должны решить компетентные органы, а рациональных зерен в предложениях участников дискуссии немало.

Итак, первое: зачислять в институт определенный процент студентов сверх предусмотренного числа, что создаст некоторый «конкурс по призванию» в течение первых двух лет учебы. Эта мысль, высказанная в ходе дискуссии членом-корреспондентом АМН СССР В. Серовым («Строгость рентабельна», «МГ» от 10 февраля 1984 г.), активно поддержана и педагогами высшей школы, и врачами (заведующий кафедрой Целиноградского медицинского института профессор В. Удод, врач центральной районной больницы из Донецкой области А. Межирко и другие). Излишне доказывать, насколько повысит это ответственность студентов за учебу. Ну, а с теми, кто не проявил должных знаний, трудолюбия, способностей, следует расставаться.

«Есть немалое число студентов, которые с течением времени сами начинают понимать, что медицина — не их призвание и из института им лучше уйти, — делится своими мыслями заведующий кафедрой Ставропольского медицинского института профессор И. Деревянко. — Но решиться на такой шаг не могут, потому что придется снова поступать по конкурсу в другой вуз, бо-

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ДИЕТА

Известно, что почти 80 процентов больных сахарным диабетом страдают в настоящее время ожирением. Такая закономерность обусловлена тем, что оба эти патологические состояния имеют общую причину. Ожирение и диабет — удел тех людей, которые переедают, нагружают свой организм избыточным количеством углеводов: едят сахара намного больше, чем необходимо в связи с их энергетическими затратами.

Если калорийность суточного рациона постоянно больше, чем энергозатраты организма, масса тела неуклонно увеличивается. Казалось бы чего проще: заметив, что полнеешь, ограничивай себя в еде. Однако так бывает нечасто. Полнеющий продолжает много есть, отдавая, как правило, предпочтение высококалорийным мучным и сладким блюдам. А углеводы в организме превращаются в жир. Каждые лишние 25 граммов сахара — 10 граммов жира! Развивается замкнутый круг. В ответ на избыточное поступление углеводов увеличивается активность инсумерного аппарата поджелудочной железы. В результате этого повышается содержание инсульта в крови, усиливающего аппетит, что приводит к избыточной массе тела.

Постоянное возбуждение инсумсрного аппарата со временем вызывает его перенапряжение — развивается сахарный диабет, и особенно у тех, кто имеет к нему врожденную предрасположенность. Если повышение сахара в крови обнаружено поздно, если не соблюдается диета, заболевание прогрессирует: беспокоят сухость во рту, жажда, зуд кожи. Все это зачастую приводит к осложнениям.

Между тем при начальной форме диабета полной нормализации сахара в крови можно добиться с помощью одной только диеты. Достаточным бывает резкое ограничение пищи, богатой углеводами — сладостей, кондитерских изделий, сахара, жиров.

На прием к врачу часто приходят пациенты, имеющие 20—30 килограммов лишнего веса. И на замечание о том, что полнота не прибавляет здоровья, одни обижаются, другие разводят руками — у нас в роду все полные.

А как мы любим деток до года с перетяжками на ручках и ножках, пичкаем их целый день печеным и сладким. А ведь именно в этот период у ребенка закладываются нужные клетки — кодируется будущий тип человека.

Чтобы не допустить развития диабета, тучный человек должен соблюдать диету. Суточная калорийность в основном за счет углеводов и жиров должна быть снижена до 2000—1700 килокалорий.

Потребление сахара в большом количестве многие обосновывают тем, что он нужен для успешной умственной работы, деятельности мозга, печени. Да, действительно, функции мозга зависят от обмена углеводов. Если поступление глюкозы уменьшится по сравнению с нормой в два раза, наступает потеря сознания. Но норма эта невелика, и в основном ее источником является не сахар, а крахмал, которого много в овощах, фруктах, ягодах. Поэтому надо стараться, чтобы эти продукты, особенно овощи, были на столе круглый год. Сделать это лисаковцам нетрудно, так как многие семьи имеют огороды. Пищу, содержащую белки животного происхождения (нежирное мясо, рыбу, молоко) следует есть в количествах, соответствующих физиологической норме. Необходимо исключить или резко ограничить сахар, конфеты, варенье, халву, все кондитерские изделия. Это касается и круп, в том числе гречневой, овсяной, пшенной. Картофель в небольших количествах можно добавлять только в салаты и супы.

Противопоказаны острые и соленые блюда, копчености, маринады, приправы, возбуждающие аппетит и жажду. Все блюда следует готовить отварными, недосолеными. Количество жидкости не должно превышать 1,5 л в день, включая первые блюда, компоты, чай, молоко, кефир. Раз в неделю можно устраивать разгрузочные дни: кефирный, творожный, яблочный, рыбный. Но людям, страдающим диабетом и принимающим инсулин, разгрузочные дни в домашних условиях проводить нельзя, а тем, кто принимает сахаропонижающие препараты, можно только с разрешения врача.

Стимулировать сгорание пищевых веществ в организме помогает двигательная активность. Поэтому надо больше ходить, заниматься физкультурой.

Соблюдая эти требования, вы убережете себя от сахарного диабета, всегда будете стройными, подтянутыми.

А. СЕЙСЕНОВА,
врач-эндокринолог.

нее работавших с площадью 10 квадратных метров.

Нарезан второй горизонт на втором участке рудника, что по- пятся они уже за 2,5—3 года.

Б. ШЕЙКО,
главный инженер комбината.

Фото Г. Хамельянина
(Фотохроника ТАСС).

В выше упомянутом управлении механизированных работ движением рационализаторства занимаются главный инженер С. А. Джумабеков и начальник ПТО В. В. Агаркова. Подразделение уже второй год является лучшим по тресту. Как говорится, есть инициатива, есть и результат.

Благодаря инициативе главного инженера «Промстроя-1» В. И. Соложенкова зашевелились рационализаторы и в этом подразделении. Стало уделяться вни- дачей активизации творческих возможностей работников коллектива в настоящее время?

Отделочные работы — это в большей степени ручной труд. Поэтому в «Отделстрое», пожалуй, есть гораздо большие возможности для хорошей, творческой работы по новаторству и рационализации, чем даже в других управлениях строителей. Но эти возможности почему-то мало замечают и главный инженер и весь остальной коллектив, состоящий из 193 рабочих и 23 ин- ную экономическую политику, нужно своевременно, а главное — инициативно и творчески ее осуществлять. Ибо инженер — это прежде всего творческая, мыслящая, интеллектуальная кадровая единица.

В докладе М. С. Горбачева на совещании в ЦК КПСС по вопросам ускорения научно-технического прогресса сказано: «Наши кадры должны понять жизненную необходимость переориентации каждого предприятия, отрасли, всего народного хозяйства на интенсивный путь развития... Нельзя медлить, нельзя выжидать, ибо времени на раскачку не осталось, оно исчерпано прошлым...». Поэтому и рационализаторство — не общественная нагрузка, а неотъемлемая часть трудового процесса технического руководителя, каким является главный инженер.

РАЦИОНАЛИЗАТОРСТВУ — ЗЕЛЕНУЮ УЛИЦУ

УЩЕРБНАЯ ПОЗИЦИЯ

мание рацпредложениям и в энергохозяйстве. Отрадно то, что главный инженер В. И. Шендрик не только уделяет внимание техническому творчеству в ходе экономической учебы работников хозяйства, но и оказывает помощь в разработке и внедрении предложений. Подается много рацпредложений и в «Культбытстрое» (главный инженер В. Д. Ветров). Хотя в настоящее время эта работа заметно пошла на спад.

Об «Отделстрое» хотелось бы сказать отдельно. Здесь рационализаторская работа организована хуже, чем во всех остальных подразделениях. В чем же дело? С этим вопросом я обратилась к главному инженеру управления В. И. Вильгельму. Ответ был таков: нет условий, нет базы для реализации рацпредложений.

Почему же находят базу и условия другие? женерно - технических работников и служащих. При плане 10 тысяч рублей, которые должны быть получены от внедрения рацпредложений, на сегодняшний день коллектив «Отделстроя» не дал ни рубля экономии. А между тем здесь лежат годами такие разработки, как, например, агрегат для подачи керамзита. Дата его рождения — 16 декабря 1982 года. Причина: нет какой-то запчасти. А кто ее должен достать или изготовить? Если рацпредложения существуют для того, чтобы их только подавали, то зачем они нужны вообще?

Со слов В. И. Вильгельма я поняла, что во время летнего периода, когда отделочные работы идут полным ходом, рабочим необходим агрегат для механизации беспесчаной отделки панелей зданий. Но и этот вопрос не был решен. Причины самые разнообразные: уборочная страда, отпуска, командировки. Вот

К рацпредложениям в управлении треста «Лисаковскрудстрой» относятся с большим вниманием и доброжелательностью. Приветствуется любое предложенное полезное новшество. Лучшие работы по тематическому плану посылаются на республиканский конкурс, организованный Минтяжстроем. Организован смотр научно - технического творчества среди молодежи внутри треста. Не забыт и материальный стимул. Из фондов общества ВОИР и по специально существующей смете выплачивается вознаграждение авторам, чьи рацпредложения внедрены в производство. Существуют и специальные премии для ИТР за содействие при оказании помощи в

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ДИФТЕРИЯ

Муки задыхающегося ребенка, срочная операция рассечения дыхательного горла, а иногда и мучительная смерть — вот с чем связано представление о страшной инфекции, уносящей детские жизни, — о дифтерии, известной человеку с давних пор.

Заболевание вызывает микробдифтерийная палочка. Попадая на слизистую оболочку зева, носа, гортани, она размножается и вырабатывает яд, который вызывает воспаление слизистой оболочки с образованием на ней пленок или налетов. В то же время дифтерийный яд, всасываясь в кровь, отравляет весь организм, особенно разрушительно он действует на такие важнейшие органы, как сердце, почки, на нервную систему.

Дифтерийные палочки очень устойчивы вне организма человека. На различных предметах они сохраняются от нескольких часов до нескольких дней, а в особо благоприятных условиях (вместе со слизью из зева) — месяцы. Так, на одежде микробы дифтерии сохраняются до 40 — 50 дней, на кубиках, которыми играл больной, — до трех месяцев, а на ручке, которую держал во рту школьник, — до 15 дней.

Дифтерия — болезнь заразная: она передается от больного к здоровому. Источник распространения болезни — сам больной. Дифтерийные палочки, находящиеся в его слюне, слизи зева и носа, при кашле, чихании, разговоре рассеиваются в окружающем воздухе, а затем вместе с вдыхаемым воздухом проникают в организм здорового человека, вызывая заболевание. Иногда, несмотря на наличие дифтерийных палочек в зеве или носу, человек не заболевает. Такие люди называются бактерионосителями. Они, оставаясь здоровыми, могут передавать заболевание другим.

С момента попадания дифтерийной палочки в организм ребенка до появления первых признаков дифтерии, проходит некоторое время — так называемый скрытый период болезни, который длится от двух до семи дней. Начинается заболевание с недомогания, слабости, отсутствия аппетита, боли в горле. Вскоре повышается температура, но иногда она может оставаться нормальной. Наиболее часто встречается дифтерия зева. Она протекает в виде легкого заболевания с нормальной температурой. Ребенок вначале даже не жалуется на боль в горле, налеты бывают небольшие, величиной с булавочную головку. Но в некоторых случаях это заболевание протекает очень тяжело: с обширными налетами, затруднением дыхания, нарушением работы сердца, с выявлениями общего отравления организма. В легких случаях родители не всегда показывают ребенка врачу, что представляет большую опасность и для больных — у них в первые один-два дня или даже в первые часы болезни могут развиться тяжелые осложнения, опасные для жизни, и для окружающих — они могут заразиться от больного и заболеть.

Если ребенок жалуется на недомогание, если у него повышена температура и болит горло, — не несите его в ясли или детский сад, не разрешайте идти в школу. Уложите больного в постель и срочно вызовите врача. Если врач определит дифтерию, ребенка увезут в больницу. Комнату, где он находился, нужно обязательно продезинфицировать: постельное белье и одежду замочить в дезрастворе, а книги и игрушки, не представляющие ценности, сжечь.

В профилактике дифтерии ведущая роль принадлежит прививкам. Наблюдения показали, что дети, которым своевременно сделали полный курс прививок, как правило, не заболевают дифтерией. Если в отдельных случаях болезнь и возникает, то протекает несравненно легче.

Я обращаюсь к родителям: «Помните: дифтерия — опасное заболевание. Не забудьте своевременно сделать ребенку прививки; к заболевшему ангиной будьте особенно внимательны, вызывайте врача на дом».

Р. ХАМИТОВА,
врач.

по себя зарекомендова-
Авторитетом у ребят
ция юных техников,

РМЫ

ГОВОР

школьные клубы выход-

рит о большой работе,
олами и внешкольными
по воспитанию детей.
януть на вопрос с дру-
ны постоянно уже в те-
говорим о том, что все
мероприятий, кружков,
ет, как правило, ребят,
оле отличаются актив-
ые, склонные к совер-
нарушений, опять же
не. Во всех внешколь-
, как показала провер-
только 20 учащихся.
онарушениям. Причем,
редко контролируется
руководителей кружков,
классных руководите-
говорила директор До-
А. Селиванова, которая
когда дети записаны в
я не посещают или бе-
ружка в другой, и ни-
ует. Она отметила, что
убах не уделяют долж-
боте с трудными. При
а бессистемно, от слу-
годня здесь, одни, зав-

оцентов склонных к
ребят занято в груп-

не просто помогают учителям, а сами контролируют поведение своих товарищей, считают себя ответственными за порядок и дисциплину в школе. Но пока в городе это единственный педколлектив, поставивший работу подобным образом.

Упущения в нравственном воспитании наших детей есть, и они значительны, если учесть, какой ущерб дает каждая такая недоработка. Да, за 1984 год сняты с учета в инспекции по делам несовершеннолетних 15 учащихся. Но разве не показателен тот факт, что за восемь лет обучения школа не смогла добиться положительных результатов в воспитании таких подростков, как С. Жмыхов, В. Янушкевич (школа №2), А. Веретейко (школа №3), В. Кандауров, А. Крючков (школа №4) и других.

Работники народного образования города тщательно и всесторонне обсудили все вопросы, связанные с укреплением дисциплины, предупреждением правонарушений. Основное, на что обращает внимание принятое постановление, — это дифференцированный подход к воспитанию, самая тщательная, без доли формализма индивидуальная воспитательная работа, усиление контроля при одновременном улучшении самоуправления в школах. Особо отмечалось на пленуме, что нужно качественно улучшить работу групп продленного дня, больше внимания уделить педагогическому воспитанию и образованию родителей, активнее привлекать их к школьной жизни, активизировать деятельность советов содействия семье и школе, повышать ответственность родителей за воспитание.

И. ДУКАРТ,
методист гороно, секретарь парторганизации.

СТАНАЙЦЕВ

неделие» рассказывается об интенсивной технологии возделывания пшеницы на полях Кустанайской областной опытной станции. Материалы рубрики «Животноводство» посвящены вопросам развития овцеводства. Рассказывается, например, как выполняются обязательства тружениками ферм Талды-Курганской области.

(КазТАГ).

...е, праздничной елке, ...тала праздничной ... была украдена

дается Лисаковску с большим трудом.

(Справка бухгалтерии ЛГОКа: себестоимость украденной сосны 34 рубля 84 копейки, а ущерб комбинату исчисляется 55 рублями 68 копейкам).

у всех сосны. Их уже много в Лисаковске. И хотя не все они приживаются, их снова и снова садят. В этом — естественное стремление человека к здоровью, к красоте, если хотите, — борьба с природой, самоутвержде-

СОВЕТЫ ВРАЧА

ВНИМАНИЕ—ГЛАУКОМА

Окружающий нас мир полон красок, предметов, звуков, запахов. Ощущаем мы их с помощью зрения, слуха, осязания и обоняния. Но не все знают, что 80 процентов впечатлений окружающего мира поступает к нам благодаря глазам. Люди с хорошим зрением считают, что этот дар дан им природой навсегда. Увы... тот, кто не обратил внимания иа первые, часто незначительные и преходящие проявления болезни и ие обратился к врачу, может потерять его. Речь идет о глаукоме.

Люди дали этой болезни много названий — «желтая вода», «зеленая вода», «глазная мигрень», «темная вода». В медицине она известна как глаукома, что в переводе с греческого означает «зеленый», потому что голубая радужная оболочка глаза становится как бы зеленой.

Французский ученый Лагранж писал, что глаукома — это «болезнь глаз в больном организме». Предрасполагающими к ией факторами могут быть расстройства нервной, сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания, а также наследственные факторы. Поэтому родственникам больного глаукомой и больным с вышеперечисленными заболеваниями рекомендуется ежегодно проходить профилактические осмотры в глазном кабинете.

Болезнь эта встречается в разных странах мира, среди работников умственного и физического труда. Обычно она поражает людей за 40 лет, но встречается и в более раннем возрасте. Проявляется она по-разному. В одних случаях возможны жалобы на тупые ломящие боли в области глазных яблок, висков, надбровных дуг, лба, затылка, которые продолжаются от нескольких минут до 2—3 часов. Характерны также периодические затуманивание, радужные круги вокруг источника света, увлажнение глаза, частая, по нескольку раз в год, смена очков и неудовлетворенность ими. При этом больные часто не знают, что это ранние признаки глаукомы, и, связывая свои ощущения с проявлением других заболеваний, не обращаются к глазному врачу, запуская болезнь.

В других случаях болезнь начинается незаметно: больные даже не подозревают, что один глаз у них почти не видит. Это обнаруживается случайно, когда уже наступают необратимые изменения в глазу.

В целях борьбы с глаукомой у нас в стране проводятся широкие профилактические осмотры населения, что позволяет выявлять болезнь в самых начальных стадиях, когда лечение оказывается наиболее эффективным. Болезненный процесс приостанавливается на долгие годы, зрение сохраняется. По месту работы или жительства больные глаукомой и те, у кого подозревается это заболевание, берутся на диспансерный учет. Каждому больному назначается лечение, вырабатывается индивидуальный режим, даются рекомендации по организации труда, отдыха, питания. Каждый больной должен в назначенные сроки показываться врачу. В случае необходимости его направляют в больницу.

До сих пор распространено ошибочное мнение о том, что от глаукомы во всех случаях непременно слепнут. Это неверно — слепоты можно избежать, если заболевание выявлено в начальной стадии, и больной точно выполняет все назначения врача.

Следите за своим здоровьем. Не уклоняйтесь от профилактических осмотров!

К. ТЛЕУШЕВ,
врач-окулист.

...н главный курс работы по подготовке молодых специалистов — высокое качество. Из года в год совершенствуется система обучения и воспитания учащихся. Активно внедряется в учебный процесс научная организация педагогического труда, прочно вошла в практику кабинетная система обучения.

В училище работают опытные квалифицированные педагоги. Более 70 процентов педагогов имеют стаж работы свыше 20 лет. Это Т. И. Скородинская — заместитель директора по учебной работе, А. Н. Туманшина — преподаватель истории, человек широкой эрудиции, М. М. Елишев — ветеран педагогического труда, наставник молодежи и многие, многие другие.

В училище широко развито наставничество. Рядом с опытными педагогами трудится молодежь. Среди педагогов очень много бывших выпускников училища: Т. А. Болкуненко, Д. Б. Дисбалиева, Р. Т. Кушерова, А. Е. Шибельгут и др.

Партийная организация руководит ученическими общественными организациями, направляет работу педагогическо... хоровой, танцевальный, художественного чтения, кукольный, «Умелые руки» и т. д. Работа в кружках ведется живо, увлекательно. Вокально - инструментальный ансамбль «Элегия» и вокальный ансамбль «Ивушка» часто занимают призовые места на смотрах художественной - самодеятельности. В училище есть свои традиции.

В летний период в училище формируется студенческий строительный отряд, а учащиеся школьного отделения выезжают в пионерские лагеря области, осенью большая часть учащихся организованно выезжает в совхозы для уборки овощей. Студенты нашего училища умеют и прекрасно работать и отдыхать. Отрадно видеть среди наших учащихся энергичных, инициативных, трудолюбивых и способных девушек. Мы рады каждый год новому пополнению студенческого состава. Дорогие выпускники школ — добро пожаловать в наше училище! Наш адрес: г. Кустанай, Быковского 9, телефоны 4 — 45 — 28, 4 — 28 — 67.

А. ГАФУРОВА,
Т. АУМАН,
преподаватели училища.

...положению вокруг Афганистана и т. н. «кампучийской проблеме». Ключевой компонент этого подхода — положение о необходимости прекращения вооруженного и любого другого вмешательства во внутренние дела ДРА и НРК.

В последние годы Советский Союз выдвинул целый ряд конструктивных инициатив, направленных на смягчение напряженности в азиатско - тихоокеанском районе. Видное место среди них занимает недавнее предложение о комплексном подходе к проблемам безопасности в Азии. Вопросы укрепления мира и сотрудничества на азиатском континенте всегда составляли «приоритетное» направление и внешней политики Индии. Она — один из авторов пяти принципов мирного сосуществования — «панча шила» и десяти принципов Бандунга, сыгравших важную роль в продвижении народов азиатских стран по пути мира и добрососедства. Сохраняют эти принципы свою актуальность и сегодня. Вместе с мирными инициативами других азиатских стран они могут стать хорошей основой практических шагов в направлении прочного мира и безопасности в азиатско - тихоокеанском регионе.

Сегодня со всей определенностью можно сказать, что советско - индийские отношения стали фактором поистине принципиальной значимости в международной жизни.

В. ГЕОРГИЕВ.
(АПН).

● *СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ*

ОСТОРОЖНО, КОТЕНОК!

Вы принесли домой котенка. Сколько появится у вашего ребенка радости. Но за котеиком нужен уход, с шаловливым питомцем стало труднее поддерживать чистоту в доме. И вот... котенок выброшен за дверь. Посмотрите, сколько в городе бездомных кошек и собак! Они голодают, становятся опасны для человека.

В последнее время среди бродячих кошек и собак распространено заразное кожное заболевание — микроспория. Животное малоподвижно, плохо кушает. На носу, ушах и других участках кожи имеются очаги облысения различных размеров. В очагах обильное шелушение. Это микроспория! Однако кошки и собаки могут быть носителями этой инфекции и при отсутствии признаков проявления заболевания.

Заражение микроспорией происходит при прямом соприкосновении здорового человека с больным, через зараженные предметы (головные уборы, одежду, постельные принадлежности, расчески, инструменты в парикмахерской). Дети заражаются во время игры с животными. Особую опасность в этом отношении представляют бездомные, бродячие кошки и особенно котята, которых чаще всего подбирают, гладят, кормят.

Микроспорией болеют преимущественно дети, взрослые заражаются значительно реже. У ребенка на волосистой части головы образуются один—два мелких очага поражения, без воспалительного процесса, с шелушением, волосы обломанные, покрытые как бы белым чехлом. На гладкой коже (лицо, шея, руки, ноги) микроспория проявляется в виде округлых ярко-красных пятен с шелушением в центральной части. Даже единичные очаги заразны. Поэтому все члены семьи заболевшего микроспорией, а также дети из коллектива, где обнаружен больной, могут посещать школу и другие детские учреждения при условии систематического контроля за ними в течение 6-ти недель после изоляции заболевшего.

Правильное лечение заболевшему ребенку может назначить только врач - дерматолог. Нелеченная микроспория приводит к стойкому облысению! Только лечение в специализированном стационаре гарантирует полное выздоровление.

В каждом случае обнаружения микроспории (у ребенка или у взрослого) все кошки и собаки в квартире или детском учреждении, где выявлен больной, должны быть подвергнуты тщательному обследованию. Осмотр животных проводится в горветлечебнице по ул. Революции, 49.

Своевременный визит к врачу-дерматологу поможет вам сохранить свое здоровье и здоровье детей!

Н. МАРЧИШИНА,
врач горСЭС.

ИЧЕСТВА



ность убедиться в советском гостеприимстве.

Ф. ЭВИНГЕР. Я побывал во многих странах мира, но

Х. ХИРШ. Лично я не встречал ни одного человека, который бы откровенно желал войны. Мы с большой

Белена на огороде

Это случилось в Урицком районе. Четырехлетние Айгуль и Денис увидели кувшинообразные коробочки белены. Они вдоволь наелись семян ядовитого растения, приняв их за мак. К сожалению, все принятые врачами меры оказались бессильны.

Еще четверо детей из того же Урицкого района получили тяжелые отравления беленой.

Отравления ядовитыми растениями — распространенный вид пищевых интоксикаций. Возникают они чаще всего среди людей, рискующих употреблять в пищу приправы из незнакомых растений, принимающих лекарственные травы в завышенных дозах.

Дети более чувствительны к ядам, чем взрослые.

Очень часты отравления беленой. Ядовиты все ее части: корень, листья, семена.

Первые признаки отравления начинают проявляться уже через 10—20 минут, а через один—два часа развертывается вся картина заболевания. У детей отравление может наступить после приема 15—20 семечек белены.

Появляются краснота лица и шеи, возбужденное состояние (больные мечутся, кричат, бегают, бредят), наблюдаются судороги рук и ног. Затем наступает угнетение центральной нервной системы, пострадавший впадает в глубокий сон, и в тяжелых случаях может погибнуть в первые сутки.

Отравления могут вызвать и такие растения, как чемерица, вех ядовитый, болиголов, волчье лыко, первоцвет (примула) и другие.

Нередко отравление у детей возникает от большого количества ягод паслена.

При отравлении необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Очень важно до прибытия врача у больного вызвать рвоту, независимо от вида растения, вызвавшего отравление. Предварительно дать выпить подсоленой теплой воды. Процедуру повторить 5—6 раз, после чего дать больному активированный уголь (карболен). При возбуждении на голову положить холодный компресс, больного постараться удержать в постели.

А. АЛИМПИЕВА,
главный врач областного Дома санитарного просвещения.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

...ску на уборке хлебов в совхозе «Владимировский» будут самостоятельно стоять за штурвалами каждого третьего комбайна выпускники и учащиеся Владимировского СПТУ-29.

На отделениях создали молодежные звенья, возглавили которые опытные наставники. Большинство ребят будут

работ...

На снимке: бригадир ... Божен с молодыми комбайнерами ...гиным, Т. Жусуповым, Т. Жусупо...повым.

ЗИМА СП...

СЛАБА ОТДАЧА Ф...

В совхозе «Затобольский» к ремонту животноводческих помещений приступили сразу же, как перевели дойное стадо на пастбища. Именно поэтому готовность ферм к зиме в совхозе неплохая. Из 36 помещений полностью отремонтированы 25. Работы на остальных заканчиваются в эти дни. Задержка была лишь из-за несвоевременности поставки цемента и досок. Все ремонтные работы выпол... пам. На первом концентрируется дойный гурт и молодняк, на втором — стельные телки, на третьем — бычки, разбитые по возрастным группам.

С весны текущего года все пять животноводческих бригад взяли коллективный подряд. Успешно решается проблема запаса кормов. Задание по сену выполнено на 114 процентов. Активно ведется закладка сенажа.

корма, организация труда. Очень важно, чтобы скот к моменту перехода на стойловое содержание был в упитанном состоянии, давал максимальные привесы и надои. Тогда переходный период меньше скажется на производстве продукции. В «Затобольском», к сожалению, этой важной стороне дела не уделили должного внимания и уже сейчас допустили снижение объемов производства

С 1 по 15 ноября в городе проходит декадник по предупреждению кожных и грибковых заболеваний.

Осторожно, микроспория!

Вы подарили вашему ребенку котенка. Но может наступить и такой день, когда вы будете вынуждены выбросить котенка за дверь. Поступок, конечно, бессердечен, но есть еще и другая сторона. Кошки и собаки очень часто являются разносчиками микроспории. Больное животное становится вялым, малоподвижным, плохо ест. На коже появляются очаги облысения различных размеров, с обильным шелушением.

Заболевают микроспорией главным образом дети дошкольного и младшего школьного возраста.

У ребенка на волосистой части головы образуются один-два мелких шелушащихся очага, волосы обламываются, покрываются белым чехлом. Воспаления в очаге обычно не наблюдается. На гладкой коже заболевание проявляется в виде округлых ярко-красных пятен с шелушением в центральной части. Даже единичные очаги заразны. Поэтому все члены семьи заболевшего микроспорией берутся под особый контроль, а дети из коллектива, где обнаружен больной, могут посещать школу и дошкольные детские учреждения при условии систематического контроля за ними в течение шести недель после изоляции заболевшего.

Все кошки и собаки в квартире, где выявлен больной, должны быть подвергнуты тщательному обследованию. Осмотр животных проводится в ветлечебнице в 1 мкр.

Т. ТЫРСИНА.

нили иа 3,4 процеита. И на 1,
процента сберегли больше те
лоэиергии. Это было достигнут
благодаря своевременным соо
щениям основных цехов вспомо
гательным об окончании работь
соблюдению разработанных ме
роприятий по снижению нагруз
ки электропотребления: Иным
словами, лучше стала дисцип
лина. Сыграла свою роль и за

ВЫПОЛНЕНИЕ С

БЕЗ НАТ

мена большей мощности элект-
родвигателей на меньшую.

В. И. Прапорщикова, главный инженер горбыткомбината:

— 4 тысячи киловатт-часов электроэнергии позволили сэкономить разработанные с этой целью мероприятия. На целый час, например, выключен свет во всех помещеииях, на 10 минут — производственная гимиастика — полностью отключаем электрооборудование.

В. П. Кремсер, секретарь парторганизацин хлебозавода:

— Бестарный способ хранения муки позволил сэкономить ее 8,7 тысячи тонн. А соблюдение разработанных мероприятий по экономии тепло- и электроэнергии сохраиило 7 тысяч гигакалорий и 2,5 тысячи киловатт-часов соответственно.

А. В. Бокова, начальник планового отдела ПАТП:

— 20,4 тонны бензина, 16 тонн дизельного топлива, 756 гигакалорий теплоэнергии сэкономлено предприятием эа девять месяцев. Кроме того, сокращены

ВСЕГО ЛИШЬ ГРАММЫ

Советские специалисты создали эффективный биостимулятор роста

НЕ КАЖДЫЙ председатель колхоза пошел бы на такой эксперимент. Эту фразу У. Мадраимов повторил во время нашего разговора несколько раз. И понятно: ему, познавшему все тяготы длительного внедрения новшества, особенно важна была именно та первая практическая поддержка.

Что он сам, сотрудник ВНИИ хлопководства (теперь институт входит в состав НПО «Союзхлопок»), знал тогда, двенадцать лет назад, про препарат мивал? Читал, что если его добавлять в корм, то шерсть животных становится длиннее, пушистее, а птицы начинают больше давать яиц. А может быть, мивал поможет осуществить заветную мечту хлопководов — улучшит качество хлопкового волокна?

Сколько У. Мадраимов провел опытов, исследований — теперь уж и не счесть, — пока наконец не добился хороших результатов и не было получено разрешение на производственные испытания. Вот когда была важна поддержка председателя колхоза имени XXI партсъезда Янгиюльского района Ташкентской области, Героя Социалистического Труда М. Марахимова, согласившегося использовать новый препарат для обработки семян хлопка на своих полях. Уже восемь лет применяется здесь мивал. И, как правило, урожай на опытных участках больше, чем на контрольных.

В 1986 году, рассказал У. Мадраимов, только в Ташкентской области его применили хозяйства шести районов. Вот каких результатов добились в Белабадском районе. На полях, где сеяли семена, обработанные мивалом, поднялись более крепкие растения, росли они быстрее, и уборка началась на двенадцать дней раньше. Более того, почти весь хлопок теперь получают не вторым сортом, а первым. Только из-за повышения сорта хозяйство получит на сто рублей больше за каждую тонну сырца. Да плюс еще немалая прибавка в урожайности. Мивал дает семенам стойкость к капризам природы. Можно на 20—30 процентов сократить количество вносимых в землю семян, высевал их на два-три дня раньше общепринятого срока.

Далеко не все ученые, специалисты, хлопководы республики сразу поверили в новый биостимулятор. Сомневался в нем и Х. Махмудов, начальник отдела Ташкентского областного объединения «Сельхозхимия».

— А этим летом,— рассказывает он,— поехал я по полям: никогда такого хлопка не видел. Даже неспециалисту было видно, где участок с мивалом, а где — контрольный. Кусты мощнее, выше, гораздо больше на них коробочек.

И что очень важно, применение мивала никак не нарушает общепринятой технологии. А препарата требуется 120 граммов (наверное, на двух ладонях поместится) на тонну семян!

— Я считаю,— твердо говорит Х. Махмудов,— мивал — это будущее хлопководства. Недаром американские и другие зарубежные фирмы так заинтересовались им. А Узбекистан обратился в Минхимпром СССР с просьбой выделить на будущий год в пять раз больше препарата — целую тонну.

НАЗВАНИЕ препарата произошло от первых букв имен его создателей: Михаила Воронкова и Валерия Дьякова. Под руководством М. Воронкова, ныне директора Иркутского института органической химии АН СССР, члена-корреспондента АН СССР, в нашей стране еще 15—20 лет назад была создана целая группа кремнийорганических соединений, в том числе силатраны, которые оказались биологически активными.

В прежние времена кремний, один из самых распространенных элементов на земле, называли королем неорганического мира. Где его только нет: глина, песок, почва — повсюду присутствует этот элемент. Горный хрусталь, аметист, агат, сердолик, яшма, изумруд, нефрит, топаз, асбест, слюда, тальк... — столь разнообразен облик только природных кремниевых соединений. А созданные человеком силикатное, кварцевое и жидкое стекло, всевозможные строительные материалы! А чистый и сверхчистый кремний для полупроводников! А кремниевые солнечные батареи!.. Но все это — неживой мир. К живому, как считалось, кремний отношения не имеет. В организме человека, например, его ничтожное количество вроде бы никак и не влияет. И хотя были известны с древних времен попытки применить кремниевые соединения (в основном из растений) для лечения болезней, это в расчет не принималось. До тех пор, пока не создали кремнийорганические соединения.

Сейчас их разработано немало. Они оказывают самое разнообразное влияние на животных и растения. И с 1978 года кремний официально признан специалистами всего мира биологически полезным элементом.

Соавтор М. Воронкова по мивалу, доктор химических наук В. Дьяков сейчас возглавляет лабораторию в Государственном НИИ химии и технологии элементоорганических соединений (Москва). Здесь по инициативе директора института, доктора химических наук Е. Чернышева налажено опытно-промышленное изготовление мивала и других подобных ему биостимуляторов, ведутся исследования по их применению. Они испытаны практически во всех климатических зонах страны и в самых разнообразных сельскохозяйственных условиях. Приведем лишь несколько примеров.

В подмосковном колхозе имени Кирова (Балашихинский район), а также в той же Ташкентской области мивал проверен на опытных картофельных делянках. Прибавка урожая получилась заметная. А ведь удобрения при этом совсем не вносили.

Успешно прошли испытания другого, похожего на мивал биостимулятора с зерновыми культурами: пшеницей, овсом, ячменем. Обнадеживают эксперименты на помидорах, огурцах, абрикосах, черешне, персиках, винограде, кизиле... У них лучше сохраняется завязь и значительно — в иных случаях чуть ли не в полтора раза — увеличивается урожайность. Кроме того, теплолюбивые растения стойко переносят внезапные морозы.

Что и говорить, перспектива открывается весьма радужная. Но, когда речь идет об использовании химических средств, невольно возникает сомнение, а не вредны ли они для людей, животных. Как и всегда в подобных случаях, агрохимические и другие специализированные организации страны провели всесторонние исследования по поводу возможных последствий применения мивала. Ответ получен однозначный: никаких опасений нет.

— Этот белый кристаллический порошок,— поясняет В. Дьяков, — не оказывает отрицательного воздействия на наследственность животных и растений. Не является канцерогенным, то есть не вызывает злокачественных опухолей. Не накапливается в почве, водоемах, растениях, как, помните, было с пестицидом ДДТ. Он быстро распадается на безвредные соединения. Мивал относится к новому поколению экологически чистых средств защиты растений.

Так что дело теперь, полагаем, за тем, чтобы более широкий круг хозяйств знал о возможностях нового биостимулятора, о способах применения, а Минхимпром СССР начал его массовое производство.

Е. ДЕРИЧЕНКО,
А. ПАНКОВ.

ТАШКЕНТ — МОСКВА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ УЧЕНЫХ

увеличился прокат коньков. Вступила в строй новая база отдыха для работников завода радиодеталей...

На лыжной базе в парке культуры «Бугринская роща» многолюдно. Но только что вернувшийся с прогулки один из отдыхающих сетует: лыжни в лесу нет, придется торить самим. Выпавший за ночь снег застал работников базы врасплох. Инструктор физкультуры А. Власов попытался было в одиночку проложить лыжню, но вскоре бросил бесполезное занятие:

— Снега по колено, а у нас нет ни плоскореза, ни «Бурана».

А вот на базе коллектива физкультуры «Кировец» снегоход есть, но тут другая проблема. Пункт этот ведомственный, и пользоваться инвентарем могут

А вот стадион шахты «Северная». Нет трибун, раздевалки ютятся в древней избушке «на курьих ножках». В нынешнем году ей придали, правда, пристойный внешний вид, но внутри она осталась прежней: тесной, неудобной. Директор детско-юношеской школы по хоккею с мячом В. Соловьев рассказывает, что лед приходится заливать вручную — нет поливочной машины. Профком и дирекция шахты «Северная» не обращают на стадион никакого внимания. Старенький грузовик, выделенный когда-то школе, давно списан.

— Нам нужно выполнять план по добыче угля, а ваш хоккей — обуза,— отвечают руководители шахты тренерам.

И наконец приехали мы на малую арену Центрального стадиона «Химик». Сколь прекрасен

населения [illegible] пары лыж. Не позаботились работники «Татбытпроката» о подобном пункте в поселке Левченко, куда по выходным устремляются тысячи любителей активного отдыха...

А как обстоят дела в центре города?

Снег у пункта проката в Центральном парке культуры и отдыха имени М. Горького чист и свеж, ничем не тронут. Работники пункта лыж не выдавали — ждали приказа дирекции об открытии зимнего сезона...

Рейд проводили Е. АНТИПИНА, О. КУРОЧКИН, А. МЕДВЕДЕВ, В. СОХАРЕВ, Ф. ЯКУШЕВ — обществ. корр. «Труда», Ю. ДЖАФАРОВ, В. ПИСАРЧИК — корр. «Труда».

ОТ РЕДАКЦИИ:

МАТЕРИАЛЫ рейда показывают, что не во всех еще профсоюзных организациях, коллективах физкультуры уделяется должное внимание выполнению постановления ЦК КПСС «О мерах по улучшению использования клубных учреждений и спортивных сооружений». Зимние месяцы — морозные, солнечные, снежные — предоставляют прекрасную возможность привлечь к массовым занятиям спортом людей всех возрастов. Надо перенять хороший опыт передовых спортивных организаций, устранить все, что мешает использовать зимний сезон для здорового отдыха трудящихся.

Старты и финиши

ШАХМАТЫ. Чемпион мира Г. Каспаров, выиграв в восьмом туре международных соревнований в Бельгии у Р. Хюбнера (ФРГ), стал практически недосягаемым для соперников — 6 очков. Теперь Г. Каспарову достаточно сыграть вничью в двух оставшихся партиях, чтобы одержать победу в турнире.

БИАТЛОН. Победой сборной СССР в эстафетной гонке 4×7,5 км завершились соревнования первого этапа розыгрыша Кубка мира в Австрии. Ленинградец Д. Васильев, свердловчанин А. Попов, В. Медведцев из Устинова и А. Зенков из Мурманска прошли дистанцию без штрафных кругов с результатом 1 час 50 мин. 49,0 сек.

ГИМНАСТИКА. Абсолютный чемпион СССР А. Тихоньких из Ленинска-Кузнецкого и бронзовый призер недавнего чемпионата страны ленинградка Н. Фролова выиграли крупный турнир в Лондоне.

Перед олим

В ПРОГРАММЕ зимних Олимпийских игр скоростному бегу на коньках отведено особое место — ни по одному другому виду спорта не разыгрывается так много наград. А в канадском городе Калгари на Олимпиаде-88 скороходам прибавят еще три награды — на дистанции 5.000 метров для женщин. И всего им предстоит оспаривать десять комплектов медалей.

Не рано ли мы заговорили об олимпийских стартах? Конечно, нет. Ведь нынешний зимний сезон — предолимпийский, именно в конце этого года и в начале будущего лыжники, саночники биатлонисты, горнолыжники, те же конькобежцы должны по полной программе провести «олимпийскую примерку». В сезоне-88 времени для этого будет значительно меньше.

Наши сильнейшие скороходы еще осенью вышли на настоящий лед, провели контрольные старты. Как и в прошлом сезоне, поразил минчанин Игорь Железовский. 500 метров он пробежал в ГДР с новым мировым достижением — 37,24 сек.

Железовский сумел оставить самый яркий и четкий след в прошлом, в общем-то неудачном для советских скороходов, сезоне. Второй раз подряд он завоевал звание чемпиона мира по спринтерскому многоборью. В классическом многоборье воспитанник спортклуба «Москвич»

Телевидение

ВТОРНИК, 23 ДЕКАБРЯ

Первая программа. 8.00 — Время. 8.40 — Мультипликационные фильмы. 9.10 — Клуб путешественников. 10.10 — Арф поэтические звуки. Фильм-концерт. 10.20 и 15.00 — Новости. 15.15 — Премьера телевизионного документального фильма «По курсу Арктика». 15.45 — «Александр Пархоменко». Художественный фильм. 17.10 — Новости. 17.15 — Госприемка: борьба за качество. 17.30 — Играет заслуженный артист УССР О. Крыса. 17.45 — Премьера документального фильма «Нюрнберг: 40 лет спустя». 18.45 — Сегодня в мире. 19.00 — Человек и закон. 19.50 — Новости. 19.55 — Экранизация литературных произведений. «Станционный смотритель». Телевизионный художественный фильм 21.00 — Время 21.40 — Музыка и мы 23.00 — Сегодня в мире 23.15 — Баскетбольное обозрение Итоги турне сборной СССР по баскетболу в США.

Вторая программа. 8.00 — Утренняя гимнастика 8.15 — «Огород под стеклом». Телевизи[illegible] — История. 10-й класс. (Повторение). 10.05 — АБВГДейка. 10.35 — Ботаника. 5-й класс. 10.55 — Населению о пожарной безопасности. «Так просто?». Научно-популярный фильм. 11.05 — Шахматная школа. 11.40 — Ботаника. 5-й класс. (Повторение). 12.00 — Экран — учителю Н. А. Некрасов. «Размышления у парадного подъезда». 12.30 — Твоя ленинская библиотека. 13.10 — Французский язык. (Повторение). 13.40 — География. 6-й класс. 14.10— Новости. 14.15 — Судьба и книги Ивана Мележа. 18.00 — Новости. 18.20 — Если хочешь быть здоров. 18.35 — «...До шестнадцати и старше». 19.20 — «Сибирь на экране». Киножурнал. 19.30 — Ритмическая гимнастика. 20.00 — «Спокойной ночи, малыши!» 20.15 — Международная панорама. 21.00 — Время. 21.40 — «Приключения принца Флоризеля». Телевизионный трехсерийный художественный фильм 2-я серия. 22.45 — Новости

Московская программа. 19.00 — Москва 20.00 — Чемпионат СССР по баскетболу Женщины. «Спартак» (Ленинград) — ЦСКА. 20.45 [illegible]

Четвертая программа. 16.00— «Кем быть?» Научно-популярный фильм. 16.30 — Русская речь. 17.00 — Советское изобразительное искусство. Сергей Коненков. 17.50 — Экран — врачу. 18.50 — Пять вечеров в мире сказки. 19.35 — «Фальшивый нимб». Научно-популярный фильм на антирелигиозную тему. 20.05 — Французский язык. (Повторение).

СРЕДА, 24 ДЕКАБРЯ

Первая программа. 8.00 — Время. 8.40 — «Зимний дуб». Телевизионный короткометражный художественный фильм для детей. 9.00 — Выступление камерного хора Дома культуры завода «Калибр» г. Москвы. 9.20 — «Станционный смотритель». Телевизионный художественный фильм. 10.25 и 15.00 — Новости. 15.20 — Телевизионные документальные фильмы. 16.00 — «Автограф». Литературная викторина для старшеклассников. 17.15 — Новости. 17.20 — «Я — «Сиверко». Выступление народного ансамбля танца 17.45 — Наука и жизнь. Принимает участие президент АН СССР Г. И. Марчук [illegible]

Неизвестное об известном

ВАЛИДОЛ... С ДЕРЕВА

ПОЧУВСТВОВАВ неприятные ощущения в области сердца, мы вспоминаем о спасительной таблетке валидола. Но не каждый, наверное, знает, что существует такой природный помощник в профилактике, скажем, стенокардии, как инжир.

Родиной инжира считают юго-западную часть Малой Азии. Плодами его лакомились еще наши далекие предки, жившие более четырех тысяч лет назад. Уже в первом веке нашей эры людям были известны около трех десятков сортов инжира. Сушеная «смоква, или «винная ягода», как его называли, с давней поры стала предметом широкой торговли.

Исследования, проведенные специалистами, доказали большую ценность инжира. Употребление его плодов в пищу способствует улучшению работы сердца, служит хорошей «уздечкой» при гипертонической болезни и других недугах. Это еще и отличный продукт для лечебного питания, особенно полезный при малокровии и истощении.

— Лучше съесть две ягоды инжира, чем принять одну таблетку валидола,— говорит заведующий отделом субтропических и орехоплодных культур Никитского ботанического сада, кандидат сельскохозяйственных наук А. Ядров.— Но, конечно же, не во время сердечного приступа — мгновенного эффекта это не даст. Однако в инжире действительно содержится целая кладовая нужных организму веществ. Плоды наполовину состоят из углеводов, остальная часть приходится на микроэлементы, органические кислоты. В нем много калия, чем определяется его особая ценность для сердечников. Богат инжир и витаминами группы В, С, Е. Причем сама природа «нашпиговала» растение ценными компонентами в таком сочетании, что целебны не только ягоды, но и листья: отвар из них тоже используется в народной медицине при лечении сердечных заболеваний. Инжировое дерево — поставщик препаратов, отваров и соков, применяемых от многих болезней: малярии, колитов, бронхиальной астмы и пр.

Словом, растение оказалось на редкость полезным человеку. Вот почему большой знаток и сторонник культивирования инжира А. Ядров ратует за то, чтобы его выращивали как можно больше. По его инициативе на базе совхоза-завода «Приветный» в судакской зоне Крыма закладывается питомник, где на гектарном участке будут выращивать до 25 тысяч саженцев в год. Этот посадочный материал даст жизнь новым производственным плантациям, будет использоваться при реконструкции имеющихся. Первая субтропическая плантация уже появилась в совхозе-заводе «Алушта». Она занимает четыре гектара. Спутниками инжира стали другие ценные субтропические культуры — маслины, хурма, зизифус. Еще в двух южнобережных совхозах-заводах «Ливадия» и «Гурзуф» выделены участки под такие посадки. Заинтересовались этим и садоводы степной зоны Крыма.

Ныне в Никитском ботаническом саду — этой зеленой жемчужине Крыма — собрана одна из крупнейших коллекций инжира: свыше трехсот сортов. Пять из них, дающие отменные плоды и высокий урожай, выведены селекционерами сада.

Специалисты Ботанического сада не отказывают в любой помощи и садоводам-любителям, которые на своих приусадебных участках тоже хотят иметь инжировые деревья. Тем, кто будет больше есть инжира, убеждены ученые, меньше понадобится таблеток...

А. ЗАДУНОВ.

ЯЛТА.

ИЗВЕСТИЯ



В АТМ

По приглашению ЦК КПВ, Государственного совета и правительства СРВ с 30 августа по 4 сентября 1985 года во Вьетнаме находилась партийно-государственная делегация СССР во главе с членом Политбюро ЦК КПСС, Председателем Совета Министров РСФСР В. И. Воротниковым.

Советская делегация приняла участие в юбилейных торжествах, посвященных 40-летию провозглашения независимости Вьетнама, а также в митингах по случаю открытия памятника В. И. Ленину и закладки музея Хо Ши Мина в г. Ханое, посетила Общество вьетнамо-советской дружбы. Делегация приняла участие в церемонии сдачи в эксплуатацию построенных при содействии СССР моста Тханглонг и домостроительного комбината Суанмай, побывала на строительстве ГЭС Хоабинь и Чиан, совместном предприятии по разведке и добыче нефти и газа «Вьетсовпетро», встретилась с их трудовыми коллективами. Повсюду посланцам Советского Союза был оказан горячий, радушный прием.

Партийно-государственная делегация СССР была принята Генеральным секретарем ЦК КПВ Ле Зуаном, членом Политбюро ЦК КПВ, Председателем Госсовета СРВ Чыонг Тинем и членом

Самые крупные за всю историю существования НАТО военно-морские маневры под кодовым названием «Оушн сафари-85» начались в Северной Атлантике. В них принимают участие около 200 боевых кораблей 10 стран Североатлантического блока, в том числе авианосцы, линкоры и подводные лодки. Сценарий этой провокационной демонстрации военных мускулов предусматривает переброску соединений ВМС США через Атлантический океан в Европу для ведения там боевых действий. В маневрах принимают также участие корабли и авиация Франции, которая не входит в военную организацию НАТО.

На снимке: на авианосце английских ВМС, который принимает участие в маневрах НАТО.

Телефото ЮПИ—ТАСС.

Прием в посо

Посол ФРГ в СССР Й. Кастль 4 сентября устроил прием по случаю 15-й годовщины Московского договора и 30-й годовщины установления дипломатических отношений между ФРГ и СССР.

На приеме были заместитель

В пресс-центре

В пресс-центре МИД СССР 4 сентября состоялась встреча с советскими и иностранными журналистами, посвященная итогам завершившейся в Женеве 38-й сессии подкомиссии по предотвращению дискриминации и защите национальных меньшинств при Комиссии ООН по правам человека.

Как уже знают читатели «Известий», на 16-й сессии Форума стран южной части Тихого океана, которая проходила в Аваруа, административном центре Островов Кука, было решено объявить данный регион безъядерной зоной. Тринадцать государств «на вечные времена» запретили размещение, производство и испытание ядерного оружия на своих территориях, а также сбрасывание радиоактивных отходов в Тихий океан. К договору приложен специальный протокол, предназначенный для подписания ядерными державами и требующий от них уважать статус зоны, свободной от ядерного оружия.

Памятник открыли почти сто лет назад, в 1889 году.

Пчелиные надои

На ВДНХ СССР видел, как продавали пчелиное молоко. Что это такое? (Н. Петрик, г. Горький).

Отвечает старший научный сотрудник НИИ пчеловодства, кандидат биологических наук Т. ВАХОНИНА.

Этот необычайно ценный, поистине уникальный дар природы вырабатывают пчелы-кормилицы для питания личинок. Маточное пчелиное молочко содержит протеины, жиры, сахар, витамины и минеральные вещества именно в том соотношении, которое наиболее благоприятно для организма человека. Оно содержит гормоны и другие биологически активные вещества, имеющие неограниченный тонизирующий, укрепляющий и восстанавливающий эффект при почти полном отсутствии противопоказаний. Молочко приводит в норму давление, укрепляет иммунную систему, помогает при нервных расстройствах, при истощении сил. Есть данные, что маточное молочко имеет противорадиационные свойства.

У нас долгое время выпускался лишь один препарат — таблетки и свечи апилак на основе обезвоженного молочка. Недавно объединение «Мосмедпрепараты» освоило производство нового профилактического средства — апилактозы — маточного молочка в смеси с молочным сахаром.

...ты семейных вра... ...ются информаци... медицинских ра... немалый вклад в ...ление контактов ...ми двух стран.

...спросил Лидию ...к, а были ли слу... ...аким-то причинам ...профсоюзным де... ...зывали в визе в ...оз. Ни одного по... ...ие было.

...мериканских вла... ...зрешающих въез... ...советским профсо... ...ациям, выглядит как ...арелых стереоти... ...о прошлого наших ...сылаясь на имми... ...акон, принятый в ...разгар «холодной ...арственный депар... с удивительным ...казывается изме... ...зицию. Время для ...торых зависит кон... ...профсоюзами двух

...два года назад, ...

заявил: «Один из лучших путей для взаимопонимания заключается в том, чтобы дать возможность американскому и советскому народам поближе познакомиться друг с другом... Если люди обеих стран смогут ездить друг к другу, учиться и работать вместе, мы укрепим узы взаимопонимания и создадим подлинную основу для прочного мира». Но для того чтобы люди ездили друг к другу, им по крайней мере нужно давать визы. А то получается, что благородные призывы президента — сами по себе, а дискриминационная визовая политика госдепартамента — сама по себе. В результате делегация профсоюза медицинских работников стала по счету четвертой советской профсоюзной делегацией, которой американские власти отказали в визе в этом году.

И. МИХАЙЛОВ.



— Нико... очень гру... сделал все...

ТАКОЕ призн... нейшего на... еще в канун его ... шестидесятилетия ... но, да? Баталов ... ло ролей! Ну, а ... если подсчитать, ... что за всю жизнь ... двадцати.

Все так. И са...

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОДИЧАВШЕЕ ЖИВОТНОЕ— НЕБЕЗОПАСНО

Бешенство — это тяжело протекающее вирусное заболевание с обычно смертельным исходом. Вирус бешенства нейротропен, т. е. поражает центральную нервную систему человека, попадает, продвигаясь из раны или ссадины по ходу нервных стволов, в головной мозг. Скрытый период болезни равен времени продвижения вируса по нервным стволам и длится от нескольких недель до 6—9 месяцев.

Наибольшая заболеваемость гидрофобией (бешенством) отмечается в весенне-летний период и в начале осени. В Кустанайской области почти ежегодно регистрируются случаи заболевания бешенством среди людей. Прилежащие к нашему городу районы эпизодически неблагополучны по бешенству, не исключена возможность заражения бродячих собак и кошек, обитающих в городе, вирусом бешенства, а следовательно и опасность заражения этим заболеванием горожан.

У нас в городе развелось большое количество так называемых «ничейных» собак, причина появления которых — несерьезное отношение родителей к кратковременным увлечениям своих детей. Крайне недостаточно проводят отлов бродячих собак ЖКО ЛГОКа, треста «Лисаковскрудстрой» и КБРУ. В результате всего этого в городе и п. Октябрьском участились случаи укусов бродячими собаками прохожих, детей, что вызывает законное возмущение населения и самое главное — может быть причиной заболевания бешенством. За прошлый год в Лисаковске и Октябрьском были зарегистрированы с укусами домашних животных (собаками, кошками) 37 человек (из них 26 детей). Значительная часть укусов нанесена бродячими собаками, обитающими во дворах домов, на территориях гаражных кооперативов, дачах.

Следует строго соблюдать правила содержания домашних животных. Им обязательно должна быть сделана прививка против бешенства, они должны регулярно осматриваться ветеринарным врачом.

Что делать человеку, получившему укус от диких или домашних животных? Даже если укусы нанесены через одежду, пострадавший должен немедленно обратиться к врачу - травматологу или дежурному хирургу. Только врач решит вопрос о необходимости проведения курса прививок против бешенства. Опасной локализацией считаются укусы в лицо, шею, пальцы рук и множественные укусы — в этих случаях, как правило, назначаются прививки.

Укусившее животное по возможности надо выловить и отдать под наблюдение ветеринарному врачу. Ни в коем случае его нельзя умерщвлять, вывозить куда-то за населенный пункт или в другие поселки без предварительного 10-дневного наблюдения ветврача и его разрешения.

Особую предосторожность должны проявлять охотники, ни в коем случае не трогать раненых волков, лисиц, корсаков, барсуков, не пытаться приручать этих животных, соблюдать осторожность при разделке их туш. В случаях получения укусов от этих животных прививки обязательны.

Л. ДРЕИС,
врач - травматолог.

За 5 лет бюджетные ассигнования на здравоохранение составили 8802,4 тысячи рублей, из них 2130 тысяч рублей в 1988 году. Для сравнения: в 1984 году на здравоохранение было выделено 1330 тысяч рублей.

Значительную помощь горбольнице в приобретении дорогостоящего оборудования оказывает ЛГОК и КБРУ.

В 1988 году в городе создан фонд «Здоровье». На его счет перечислено 26392 рубля добровольных пожертвований граждан и трудовых коллективов.

Осуществляются мероприятия по дальнейшему улучшению медицинского обслуживания населения, укреплению материально-технической базы лечебных учреждений. За истекший период открыты стоматологическая поликлиника, филиал детской поликлиники в 5 микрорайоне, центральное стерилизационное отделение в роддоме. Произведён ремонт травматологического и инфекционного отделений, операционного блока, родильного дома, прачечной, пищеблока. В поликлинике городской больницы начал функционировать эндоскопический кабинет. Внедряются новые методы лечения. В детском отделении №2 ведется оздоровление детей лечебным кислородным коктейлем. Коллектив родильного дома внедрил метод прерывания беременности в малых сроках. В стоматологической поликлинике осуществляется зубопроте...

...в ясли-саде «Айголек».

Поликлиника горбольницы организовала дополнительные платные медицинские услуги: снятие электрокардиограммы, массаж, консультации врачей-специалистов на дому, проведение лабораторных анализов.

Повысился уровень лекарственной помощи населению за счет увеличения мелкорозничной торговли при здравпунктах промышленных предприятий. Введен безотказный метод обслуживания больных по рецептам врачей. Создан резерв медикаментов для инвалидов и участников войны.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Повышается уровень социального обслуживания населения. Численность получателей пенсий и пособий в городе увеличилась на 1450 человек и составляет 5600 человек, в том числе 3500 пенсионеров по старости, 62 инвалида войны, 111 семей погибших военнослужащих, 240 пенсионеров-колхозников и другие. За этот период выросли размеры пенсий у инвалидов войны, пенсионеров по старости, бывших колхозников, у семей погибших военнослужащих. Средний месячный размер пенсий увеличился на 17 рублей и составляет 80 рублей, а пенсия по старости 89 рублей. Общая месячная сумма выплачиваемых пенсий составляет 376692 рубля.

Постоянно проводится работа

ИСПОЛКОМА ГОРСОВЕТА В 19...

освоить производство красного кирпича в Краснооктябрьском бокситовом рудоуправлении в объеме 250 тысяч штук.

В области торговли, общественного питания и бытового обслуживания:

добиться открытия в городе магазинов:

«Ветеран» — (апрель),

«Охотников и рыбаков» — четвертый квартал,

«Сельхозпродукты» — первый квартал,

«Семена» — первый квартал;

произвести ремонт павиль...

...ние одиноких и престарелых граждан силами социальных работников;

выполнить мероприятия по благоустройству лагеря труда и отдыха «Факел» в совхозе «Руденский» — до 1 июня;

открыть видеосалон в кинотеатре «Искра» — 1 квартал;

добиться обеспечения инструментами музыкальной школы;

добиться строительства кортов в микрорайонах — 3 квартал;

организовать городской му...зей и выставочный зал

ров... ока... ны... ре... их...

о... пре... пуб... моб... исп... та н...

р... му... пре... квар...

По...

Юбилей аспирина

Исполнилось 90 лет со дня первого выпуска аспирина немецким химиком Феликсом Хофманном. В России его популяризатором был А. П. Чехов.

Аспирину обещают счастливую судьбу и на следующие 90 лет. Дело в том, что у этого жаропонижающего средства медики обнаружили и другие полезные свойства. Например, способность при точном дозировании предупреждать инфаркт и образование тромбов.

Еженедельник «Паралели» (НРБ) в связи с юбилеем приводит интересные цифры: ныне человечество потребляет за год 100 миллиардов таблеток аспирина разных вариантов и под разными названиями.

(«Труд»—ТАСС).

...по поводу прекращения огня в Никарагуа и перехода контрас к мирной деятельности, Сандинистская народная армия развернет широкое наступление против банд контрас, находящихся в стране.

Акт вандализма

ТОКИО, 2 мая. (ТАСС). Неизвестные надругались над памятником жертвам американской атомной бомбардировки в японском городе Нагасаки.

Как сообщает газета «Джапан таймс» со ссылкой на агентство Кнодо Цусин, в воскресенье в Мемориальном парке Мира, разбитом на месте эпицентра взрыва атомной бомбы, сброшенной американскими летчиками 9 августа 1945 года на Нагасаки, у памятника погибшим были сожжены гирлянды сложенных из бумаги журавликов. Японская миролюбивая общественность возмущена актом вандализма и ...

Убийцы со шприцами

Австрийская полиция приступила к расследованию преступления, не имеющего аналогов в истории страны. Арестованы три медсестры, которые подозреваются в преднамеренном убийстве более 30 пациентов одной из столичных больниц.

По сведениям полиции, в течение двух лет «ангелы смерти» в белых халатах избавлялись от тяжело больных пациентов, особенно пожилого возраста, путем введения им большой дозы инсулина. Мотивом преступлений они назвали... «чувство жалости» к людям, по их мнению, обреченным на смерть.

11/IV 89

СПИД наступает

Эпидемия СПИД продолжает распространяться быстрыми темпами. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на 31 марта в 140 странах мира было зарегистрировано 146569 случаев заболевания этой опасной болезнью.

(ТАСС).

на, хочет проникнуть в суть вещей, постичь истину — пусть неимоверной ценой. Жаль, что я не позволял себе быть таким дерзким, безрассудно смелым, независимым внутренне, как эта легендарная фигура. Но в крайней, бесконтрольной дерзости таится опасность переступить чер-

этах

одводной лодки.

что
по-
тся
ис-
тво
не-
де-

Характерно, что здешняя печать широко использует сообщения ТАСС по поводу аварии, отмечая, что Советский Союз не скрывает подробностей случившегося.

Тем не менее упреки в наш адрес все же появляются. Вы- ...тся ... пример, сожале- ... проинфор- ... рофе,

Даже кобра не страшна

33-летний житель голландского города Лейдена Антони ван Старнен является в некотором роде феноменом. Он совершенно не чувствителен к укусам ядовитых змей.

В детстве Антони жил с родителями на индонезийском острове Ява и однажды был укушен ядовитой змеей. Мальчик тяжело болел около трех недель. Возможно, что тогда его организм и выработал стойкий иммунитет против змеиного яда. Сейчас на Ван Старкена не действует даже яд кобры, сообщает агентство Рейтер.

этой проблемы не раньше 1991-1992 годов. Министр иностран ных дел Норвегии Столтенбер выразил мнение, что переговор с Востоком могут вообще сият этот вопрос с повестки дня.

Бельгийские руководител считают, что Североатлантичес кий союз сначала должен выра ботать общую концепцию безо пасности, а уж потом, если по надобится, обсуждать таки частные проблемы, как модерни зация ядерного оружия мало дальности.

Н. ШЕВЦОВ (Прага):

«Телеф

—НАША газета уже сообща ла о террористическо

1988 года ◆ 6

Минздрав предупреждает:

ОСТОРОЖНО, ГРИБЫ

В последнее время все чаще поступают сообщения об отравлении грибами. Как это ни грустно, отравляются нередко заядлые любители-грибники.

Так начался разговор в Минздраве СССР, куда стекаются данные о несчастных случаях, связанных с грибами. Факты эти, сейчас, к сожалению, весьма участились.

Подобные массовые отравления грибами были в 1982 году. Тогда в Узбекистане и в некоторых районах Таджикистана и Казахстана начался бурный рост ядовитого бурого зонтичного гриба. Его путали с шампиньоном—н одним грибом, даже случайно попавшей его частью, отравлялись многие. В результате несчастья тогда пострадали более 700 человек.

Прошло шесть лет, во время которых было зафиксировано явное снижение числа подобных отравлений. Теперь — новая вспышка.

В Латвии — 29 случаев отравления, шесть смертей. На Украине—30 случаев, 7 человек погибли. Участились такие неприятности и в других местах. Люди путают бледную поганку с шампиньоном или с зеленой сыроежкой—тяжело, подчас непоправимо страдают из-за увереиности в собственной непогрешимости. Приходится врачам идти на гемосорбцию—тяжелую хирургическую операцию. Другого пути спасения жизни зачастую нет—против отравления грибным ядом не существует порошков и таблеток.

Вот так мы иногда расплачиваемся за любовь к грибам. Так что же, их вовсе не собирать, как это делают, к примеру, в Дании? Там почти триста лет назад был издан королевский указ, запрещающий вообще есть грибы. И до сих пор в прекрасных дубравах ходят по грибы только иностранные туристы.

В нашей стране по-другому. Многие из нас—заядлые грибники. Мы с незапамятных времен любим «тихую охоту», и никто не собирается нас ее лишать. Но к советам, отбросив гонор, все-таки прислушаемся. И первый из них, который дает Институт питания АМН СССР,— не давать грибов детям 3—5 лет. Они им вовсе не полезны. В них содержатся плохо усваиваемые даже зрелым организмом клетчатка и белок.

Основная заповедь опытного грибника—не брать грибов неизвестных, сомнительных. И ей должен неукоснительно следовать каждый, как бы ни было мало в корзинке хороших, отлично известных грибов. Не стоит экспериментировать на себе и своих близких.

Если же все-таки не убереглись и наступили первые признаки отравления, нужно быстрее обратиться к врачу. Доврачебная помощь состоит в следующем: вызвать рвоту (но не до изнеможения), выпить слабый раствор марганцовки и вызвать рвоту повторно. Но при этом все равно отправляться в лечебное учреждение или вызывать врача на дом.

На рынках, к примеру, запрещено торговать свинушками — в прессе несколько лет назад выступали микологи с подробным рассказом о своих исследованиях. А следить за исполнением этого запрета должна, видимо, администрация рынков? Однако пойдите хотя бы на Дорогомиловский рынок в Москве — увидите свинушки на прилавке.

...Кончается лето, осенний лес зовет по грибы. Никто, конечно, не вправе лишать нас этого ни с чем не сравнимого удовольствия. Но будем все-таки чуть-чуть более внимательными и осторожными во время азартной «тихой охоты».

Е. ХОРЕВА,
корр. ТАСС — специально для «Известий».
МОСКВА.

ИЗВЕСТИЯ

ВООРУЖ
ВЫЛА

ДЕЛИ, 25 августа. (ТАСС). Экс… нувшие сутки совершили серию т… личных районах Шри-Ланки.

По поступившим сюда сообщениям, орудующие в южных и центральных районах страны боевики из сингальской группировки «Джаната вимукти перамуна» убили в городе Курунегала активиста правящей Объединенной национальной партии. В Северной и Восточной провинциях семь военнослужащих из состава индийских сил по поддержанию мира на острове получили тяжелые ранения в результате взрыва мин, установленных экстремистами из тамильской группировки «Тигры освобождения «Тамил илама» (ТОТИ). Как заявил в Коломбо журналистам официальный представитель вооруженных сил Индии, ТОТИ развязал настоящую «минную войну» против индийских солдат, находящихся в островном государстве по просьбе ланкийского руководства с целью обеспечить выполнение двустороннего соглашения по урегулированию этнического конфликта в Шри-Ланке.

В ТЮРИНГИИ, на юге ГДР, каждый городок живописен и неповторим. Увенчанная шпилем ратуша с гербом на фасаде, фахверковые и черепичные домишки, бережно сохраняемые остатки средневековых стен и башен, уходящая в века история. Бургомистр города Зёммерда Манфред Хольцер, показывая достопримечательности, останавливается перед водяной мельницей, по округе разносится мерное клокотание воды и гул жерновов. К новой мельнице прижалась старая, при ней когда-то работал трактир, где в ожидании помола сиживал землепашец.

— Несколько лет назад старую мельницу магистрат чуть было не снес,— говорит бургомистр.— Не было денег на ее ремонт и реконструкцию. Выручила территориальная рационализация. Местные предприятия, в первую очередь, конечно, «Роботрон», дали миллион марок, старая мельница стала, как игрушка, в ней ресторан, кафе, танцевальный бар для молодежи. Без «Мельницы» наш город сейчас трудно себе и представить.

Входим внутрь, тут целый музей мельничного дела, шестеренки, граненые стержни, крючки, лебедка, мешки с зерном и, наконец, сам мельник в натуральную величину, лицо из папье-маше.

Продолжаю разговор с заместителем директора «Роботрона» Беридом Эсманом. На предприятии, выпускающем электровычислительную технику и относящемся к дрезденскому комбинату с тем же именем, работают более тринадцати тысяч человек, почти половина населения города. Тесное сотрудничество с магистратом (или, как тут принято говорить: с территорией) началось лет пятнадцать тому назад. Было образовано так называемое общество заинтересованных, в него вместе с «Роботроном» вошли 18 мелких предприятий. Вместе с магистратом они определяют инвестиционную политику города. Одному магистрату с его скромным бюджетом многое было бы не под силу. А тут совместно построили плавательный бассейн, кафе в новом жилом районе, расчистили и переоборудовали под музей и гастштетте подвал под ратушей, реконструировали здание вокзала, организовали несколько молодежных клубов и, как было сказано, подарили городу «Мельницу».

Ясное дело, «Роботрон» как крупнейшее предприятие города больше всех дает финансовых и материальных средств. Во главе общества стоит рабочая группа, которую возглавляет директор «Роботрона». Общество ищет и раскрывает резервы социально - бытового развития Зёммерды, но не только это. Задачи территориальной рационализации (ТР) куда шире.

Хочу процитировать газету

Бутрос Га…

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Известно, что еще до начала научно - обоснованного применения физических факторов человек уже использовал их для лечения и укрепления своего здоровья. Это были солнечные лучи, тепло костра, песок, вода, глина и т. д. Некоторые из них сейчас незаслуженно забыты, хотя просты в применении и эффективны.

Песок—один из редко применяемых физических факторов. Для лечения используют хорошо промытый и нагретый до температуры 45—50 градусов речной или морской песок. На пляжах его используют в качестве песочных ванн. Больной ложится на хорошо прогретый солнцем песок и его засыпают слоем толщиной 5—8 см., продолжительность процедуры 20—30 минут. Проводить их следует под тентом, лучше через день, всего 15—20 процедур. Песок можно использовать и местно, на отдельные участки тела, методом засыпки или же помещая нагретый песок в пакеты из материи или бумаги и обкладывая ими участки тела.

Глина — хороший теплоноситель и может использоваться для физиолечения. Перед использованием ее очищают от примесей, помещают в емкость и заливают на 10—12 часов десятипроцентным раствором поваренной соли, хорошо перемешивают, нагревают на водяной бане до температуры 40—45 градусов, накладывают на участок тела толщиной 2—3 см и покрывают ватником или одеялом на 20—30 минут. Процедуры проводят через день или , два дня подряд, затем перерыв один день. Всего 15—20 процедур.

Парафино - озокеритовое лечение. Парафин, озокерит или их смесь с соблюдением правил противопожарной безопасности нагревают на водяной бане до температуры 50—52 градуса. Марлевые салфетки пропитывают в парафине или озокирите и накладывают на участок тела слоем 2—3 см, укрывают одеялом или ватником на 20 — 30 минут ежедневно, всего 15—20 процедур.

Струевой душ — душ Шарко. Давление в городской системе водоснабжения позволяет применять его в домашних условиях, температура 30—33 градуса. Процедуру начинают со спины, обдают струей воды спину, поясницу, ноги, затем переходят на переднюю поверхность тела. Повторяют 2—3 раза до покраснения кожи. Расстояние выбирают максимально допустимое в домашних условиях. Длительность процедуры 1—2—3 минуты. После процедуры надо энергично растереться. Температуру с каждой процедурой понижают к концу курса до 20—15 градусов, а давление до 3 атм. регулируют открыванием кранов. Всего на курс 20—30 процедур.

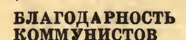
Тепловлажные ингаляции — один из наиболее часто применяемых в домашних условиях методов физиотерапии. В качестве ингалятора используют кастрюлю, чайник и т. д. Воду доводят до кипения, снимают с огня, добавляют ингалируемые вещества — соль, соду, настой или отвар трав и т. п., открывают крышку и дышат, лучше накрывшись плотной тканью 3—5—10 минут. Всего 8—10 процедур.

Эффект от процедур, проведенных в домашних условиях, не ниже, чем от проведенных в лечебных учреждениях, однако, прежде чем начать тот или иной вид лечения, необходимо посоветоваться с врачом.

А. ТИХОВ.

В редакцию газеты пришли письма. Все они на разные темы. Но их объединяет неравнодушное отношение к происходящему. И чем больше у нас будет таких людей, тем интенсивнее, результативнее будет идти в стране перестройка. Она начинается с добросовестного отношения к делу, с честного выполнения своих обязанностей.





БЛАГОДАРНОСТЬ КОММУНИСТОВ

У коммунистов первичной партийной организации домоуправления третьего микрорайона есть хорошая традиция — перед началом собрания послушать лектора городского общества «Знание». Всем, кто приходил к нам, коммунистическое спасибо. Особую благодарность все члены КПСС выражают Александру Павловичу Заике. Его лекция «Перестройка и мы»— интересная, доходчивая, аргументированная, вызвала оживленный разговор.

Следующее партсобрание состоится в середине июля. Мы просим А. П. Заику прочитать нам лекцию по итогам XIX партконференции.

Б. ЯНКОВСКИЙ,
секретарь партийной организации.

ПЛАТНЫМ УСЛУГАМ НАСЕЛЕНИЮ — ВНИМАНИЕ ОСОБОЕ

СПАСИБО ЗА ЗАБОТУ

Популярность тех или иных платных услуг среди

ПОТРЕБ

Труд врача — это не только радость возвращенного людям здоровья, не только цветы, людская благодарность и улыбки счастья. Все это праздники. А врачебные будни имеют иные краски: бессонные ночи у постели больного, бесконечная работа над специальной литературой, сомнения в диагнозе, борьба со всевозможными осложнениями, борьба за жизнь. Это тяжкий беспрестанный труд. А положение осложняется еще и тем, что наряду с профессиональными задачами медработникам приходится заниматься массой вопросов, не входящих в их компетенцию: слабая материально-техническая база, неоснащенность больницы необходимым инвентарем и оборудованием, и здесь же — почти неразрешимые бытовые, социальные вопросы. Парадоксальная ситуация сложилась в последнее время у нас — требования повысились, а силы, средства, отношение к работникам здравоохранения — все это осталось прежним. Мы не производим материальных ценностей, следовательно —потребители, как считают некоторые. И отсюда

Лечит укус змеи

✱ Раджа-Баба Набихаран из города Насик вблизи Бомбея — уникальный врач в мире. Он лечит людей... укусами змей.

Набихаран успешно излечивает на ранней стадии проказу, волчанку, рак кожи, некоторые психические заболевания. Им разработана методика, по которой — в зависимости от вида болезни — человека кусает определенное число раз та или иная ядовитая змея. Пациенты переносят это необычное лечение, как правило, довольно спокойно. Но врач жалуется на то, что иногда змеи «бастуют»—отказываются кусать людей положенное число раз. Тогда для их приманки приходится смазывать нужную точку тела человека специальными мазями.

Об этом сообщает агентство Рейтер.

...жил в дальневосточном отделении этого колледжа, которое размещалось тогда в Гонконге, а затем в Сингапуре.

Как пишет Э. Нейв, в 1939 году японцы ввели новый шифр, который назвали «японский флот — 25». К счастью для англичан, по этому шифру было передано несколько сообщений, почти слово в слово повторявших шифрограммы, уже известные британской разведке по старому шифру, а таблицы к новому шифру менялись лишь раз в шесть месяцев. «Это был не очень сложный шифр, и к началу 1940 года мы без труда читали все секретные сообщения военно-морского флота Японии», — пишет Э. Нейв.

Из этих шифрограмм британская разведка узнала, что 6 японских авианосцев и 14 других боевых кораблей разных классов готовятся к проведению очень важной операции. 20 ноября 1941 года дальневосточное бюро перехватило шифровку адмирала Ямамото, в которой говорилось: «В полночь 21 ноября

ИЗ ГИПСОВОГО ПЛЕНА

Постучавшись, в кабинет заведующего отделением травматологии НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского вошел человек средних лет в летней форме. Поздоровавшись, спросил: «Доктор, вы меня узнаете? Руденко Владимир Константинович, заместитель начальника Кировоградского высшего летного училища гражданской авиации. Приехал на медосмотр». Профессор В. П. Охотский пристально посмотрел из-под очков и встал навстречу посетителю.

Он на всю жизнь запомнил этот день. Стояла прекрасная погода. Небо пронзительной синевы, золотой диск солнца — а в безграничном просторе под разноцветными куполами парят парашютисты. Прыжки спортивные. Вот к открытой двери «аннушки» подошел Руденко, уверенно вступил в воздушный поток. Отделение от самолета — самый ответственный момент — прошло нормально: штопора избежал, положение занял наиболее выгодное для наполнения купола. Почти пять секунд свободного падения, затем рывок кольца, и над головой хлопает полотнище. Он почувствовал, что купол наполнился и... вдруг опал. С земли видели, как сбились в жгут стропы, как беспомощно затрепетал купол над камнем летящим вниз человеком. Земля все ближе, в голове Руденко будто срабатывает компьютер — приземлиться на ноги. Сделать кульбит, погасить силу удара. Последнее усилие воли. Еще мгновение. Удар.

Диагноз кировоградские врачи поставили без труда: многочисленные переломы обеих лодыжек. Потянулись томительные дни гипсового плена, тогда-то и прочитал в специальном журнале статью профессора В. П. Охотского о новом методе консервативного лечения переломов. Немедленно в Москву — решил Руденко.

— Каждый пятый поступает к нам с переломом лодыжек. Такие больные находятся на больничном листе по 8—9 месяцев, около четырех — в стационаре. Летчик был у нас только полтора, — рассказывает доктор медицинских наук Владимир Павлович Охотский. — Мы сняли с него гипсовые «сапоги», сделали короткие повязки с каблучком, и через два дня больной пошел. Сначала, конечно, понемногу, еще не полностью наступая на ступни. Неделю — с костылями, неделю—с костылем и палочкой, еще неделю — с одним костылем, а потом—только с палочкой. Меньше чем через два месяца после тех драматических событий Руденко снова начал летать. Вы спросите: как могли кости правильно срастись без операции? Почему не произошло смещения? Ответ простой: прежде всего благодаря хорошему кровообращению — ведь мы укоротили гипс и дали больному нагрузку, подняв с постели сразу же.

Конечно, случаются переломы, когда не удается избежать неправильного сращения. Есть смещения, которые сильно изменяют функцию, например угловое (нога кривая) или ротационное (стопа смотрит не вперед, а вывернута вбок или назад). В других случаях вполне можно обойтись без операции.

Любопытный парадокс. Лет тридцать—сорок назад хирургам приходилось уговаривать пациентов на операцию — люди боялись скальпеля. Сейчас нередко бывает наоборот: врач уговаривает больного воздержаться от операции, на которой тот настаивает. Убеждает, что метод консервативного лечения в данном случае эффективней. Суть его в том, что хирург отказывается от традиционно больших повязок, лишающих травмированные участки всякого движения. Сегодня специалисты предлагают даже после сложного, например винтообразного, перелома не заковывать коленный и голено-стопный суставы в гипс, а, наложив на них короткую фиксирующую повязку, разрабатывать, постепенно увеличивая нагрузку. Ученые пришли к выводу, что можно избежать оперативного вмешательства и установки репозиционно - дистракционных аппаратов если дать возможность поврежденным костям как бы самим «найти» оптимальное положение для срастания. Как показала практика, резкого смещения отломков при ранней нагрузке можно не опасаться. Средний срок заживления и реабилитации — два с половиной месяца.

Основанием для подобного доверия к организму является тот факт, что вскоре после травмы пространство между отломками начинает заполняться костной мозолью. Известны примеры, когда у людей в результате каждодневной привычной нагрузки срастались переломы, о которых они даже не подозревали.

Это взяли на вооружение столичные травматологи. Сегодня при не осложненных параличами переломах позвоночника пациенты встают на ноги в течение 7—21 дня, надевая на него стабилизирующий корсет из поливика. Хорошо срастаются при неполной иммобилизации считавшиеся ранее сложными переломы предплечья, плеча, берцовой и других костей. Даже в тех случаях, когда при травме повреждаются и окололежащие мягкие ткани, кость, имея «свободный ход», пробивает, продавливает их, обеспечивая стыковку. Иллюстрацией к этому могут служить хранимые в отделении многочисленные рентгеновские снимки и слайды, на которых видны прочные костные соединения, образовавшиеся на стыке, казалось бы, совсем не совпадающих друг с другом отломков.

— Назвать этот метод новым было бы не совсем верно. Не в первый раз травматологи встают на путь ранней реабилитации, — рассказывает В. П. Охотский. — Еще до войны мой учитель, профессор Чернавский ратовал за этот метод. В 87 процентах случаев тогда лечили консервативно. Но сегодня врачи привнесли в методику лечения кое-что новое. И это новое — движение обоснованное и точно рассчитанное. Я стоял у истоков оперативного лечения, этому была посвящена и моя докторская диссертация. Но с годами становишься мудрее, все чаще проводишь ревизию своих взглядов. И однажды пришел к выводу, что нужно возвращаться к функциональному консервативному лечению. В этом меня поддерживают мои коллеги В. С. Сергеев, В. Д. Каулен, В. С. Гаврилов, С. В. Титов.

Применение и распространение новых методик целиком зависит от смелости и желания самих врачей. Не вдаваясь в преимущества одного метода над другим, приходится констатировать, что лечение однотипных переломов в различных клиниках проводится разными методами. В большинстве лечебных учреждений, отмечали врачи на заседании общества травматологов-ортопедов, состоявшемся в стенах Института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, ранняя реабилитация при переломах не нашла широкого применения. Недаром один из врачей при демонстрации профессором Охотским очередной рентгенограммы с сомнением заметил, что это как раз те самые травмы, которые требуют операции. Мнения разделились.

Врачам, конечно, виднее. Но разумно ли, что с одним и тем же переломом в разных больницах пациент проводит разное время, исчисляемое порой месяцами?

И. ДЕМЬЯНКОВА,
П. ДМИТРИЕВ.

о мединститута Н. Мисюк, — известно, какие чудеса самообладания и мужества может проявить человек в борьбе за жизнь. Познал эту науку еще в годы Великой Отечественной. Никогда не забуду, как морская пехота прорывала блокаду полуострова Рыбачий. Я трое суток не выходил из операционной, сделал пятьдесят операций. Тогда же увидел, как люди осознанно идут на

жизни, дабы такой ценой заставить Белый дом остановиться перед пропастью войны. Это поступок, достойный восхищения. Таковым его видят все здравомыслящие люди планеты, но не видят или попросту не хотят замечать из находящейся в нескольких сотнях метров резиденции американский президент и его правительство.

— Я врач и могу высказ... просьбой прекратить голодовку. Его жизнь, знания нужны миру и созиданию. Надеюсь, что развитие событий после недавнего Заявления М. С. Горбачева позволит Хайдеру сделать выбор в пользу здоровья и жизни. А если он примет приглашение нашего руководителя и приедет в нашу страну на отдых и лечение, рады будем принять его в нашем городе-курорте Одессе.

Открытое письмо американским кардиологам

Дорогие коллеги!

Наши встречи на различных советско-американских симпозиумах и конференциях в Москве и Вашингтоне, Ереване и Нью-Йорке, единство взглядов на необходимость всемерного развития медицины на благо всего человечества дают нам право обратиться к вам с этим письмом.

Мы глубоко взволнованы известием о том, что американский ученый-астрофизик Чарльз Хайдер уже долгое время ценою собственной жизни добивается всеобщего запрещения ядерного оружия и предотвращения ядерной войны. Прежде всего — убедительная просьба передать Хайдеру наше восхищение его мужественным поступком, нашу признательность за его самопожертвование. Уверены, что подобные же чувства возникают и у вас, и у ваших коллег.

Судя по всему, состояние доктора Хайдера катастрофически ухудшается. Нам, медикам, совершенно ясно, что если немедленно не предпринять самых эффективных мер для его спасения и организации длительного лечения, то скоро ему уже ничто не поможет. Поэтому, дорогие коллеги, обращаемся к вам с просьбой принять активное участие в судьбе этого великого американца, создать необходимую атмосферу поддержки его требований, отвечающих интересам всего человечества. Просим вас убедить доктора Хайдера прекратить голодовку, сохранить свою жизнь для дальнейшей борьбы за благородную цель спасения земной цивилизации от всеиспепеляющего пожара ядерной войны и последующей ядерной зимы.

Передайте, пожалуйста, также и приглашение Чарльзу Хайдеру приехать на лечение и отдых в солнечную Армению, где мы окружим его вниманием и любовью.

С искренним уважением и надеждой на успех вашей благородной миссии от имени Научного общества кардиологов Армении.

Профессор К. АДАМЯН,
председатель Научного общества кардиологов Армянской ССР.

По страницам братских газет — Сообщает «Здравен фронт»

Надежда, названная Аптерон

Не один век борются врачи со злокачественными опухолями. Открыты различные методы и средства лечения. Хирургия, радиотерапия, гемотерапия и гормонотерапия спасли или продлили жизнь тысяч людей, но борьба с опухолями далеко еще не закончена. Поэтому врачи всего мира, в том числе и Чехословакии, ищут новые методы, усовершенствуют уже известные средства, используют их комбинации.

Гипертермия — это один из наиболее перспективных методов борьбы с опухолями. Несмотря на то, что ее принцип известен уже давно, возможности ее широкого применения до последнего времени были ограничены из-за отсутствия эффективной и вместе с тем сравнительно недорогой техники.

Принцип гипертермии действительно необычен. С помощью ультразвуковых колебаний или электромагнитного поля определенных характеристик пораженные ткани человеческого организма нагревают до температуры от 42,5 до 45 градусов Цельсия. Они содержат меньше крови, чем здоровые, и поэтому нагреваются быстрее. Кроме того, клетки опухоли более восприимчивы к тепловому воздействию и, будучи обработаны гипертермической аппаратурой, погибают.

Сама по себе гипертермия может принести успех только в отдельных случаях. Чаще дают положительный результат методы, созданные на основе ее комбинаций с гипертерапией и радиотерапией. В некоторых странах применение таких комбинированных методик повысило вдвое число выздоровлений. Поэтому сегодня повсеместно ведется разработка систем и аппаратов, позволяющих в максимальной степени использовать возможности гипертермии.

Интерес к гипертермии значительно вырос в Чехословакии в последние годы. Успешной оказалась попытка приспособить старую гипертермическую аппаратуру к использованию в клинических условиях после ее модернизации. Но старой техники было явно недостаточно, и в 1982 году группа врачей-энтузиастов приступила к разработке современной отечественной гипертермической системы. Три года спустя была создана медицинская установка, получившая название Аптерон.

Место рождения новой надежды чехословацкой медицины — знаменитый пражский завод «Тесла», имеющий большой опыт в производстве телевизионных передатчиков. Дело в том, что частота излучения, используемая в новой гипертермической аппаратуре, близка по своим характеристикам частоте четвертого телевизионного канала. Но найти оптимальное техническое решение оказалось непросто: отдельные компоненты сложной системы трудно было заставить «заговорить» на общем языке. И все же в прошлом году была создана прототипная серия из шести установок.

Результаты испытаний Аптерона были обнадеживающими. С его помощью можно осуществлять прогрев кожного покрова и мускульных тканей на глубину до 36 миллиметров, а жировые и костные ткани удается прогревать на глубину до 150 миллиметров.

Исследовательские и конструкторские работы продолжаются. Чехословацкие медики разрабатывают Аптероны второго поколения с более низкой рабочей частотой, способные бороться с очагами поражения, находящимися на значительно большей глубине.

Успех содружества медиков и инженеров доказал, что повсеместное использование гипертермии в клинических условиях — дело близкого будущего.

Перевел
А. НАРЫШКИН.

Факт и комментарий

лись к властям США, движе...

Зарубежный курьер

Больше рыбы, меньше соли

ТОКИО. (Соб. корр. «Известий»). Среди многих статистических показателей, по которым Япония занимает лидирующее положение в мире, один из самых престижных — продолжительность жизни. Согласно последним данным, для мужчин она составляет 75 лет и для женщин — 81 год.

Исследуя причины такого положения, ученые выделяют несколько основных факторов, среди которых и успешная борьба с эпидемиями, и улучшение медицинского обслуживания, и передовая фармацевтика. Основным секретом японского долгожительства, однако, многие специалисты считают не состояние дел в здравоохранении, а структуру питания.

Что же особенного едят японцы? В том-то и дело, что ничего особенного. Много овощей, трав и водорослей, разнообразные морские продукты, рис. Японский стол менее жирный в сравнении с европейским или американским, менее калорийный. А как прямой результат этого — у японцев ниже содержание холестерина в крови, и они меньше всех в мире страдают от сердечных заболеваний, которые буквально косят людей в других развитых странах. По мнению японских врачей, чрезмерное увлечение мясом и мясными продуктами засоряет кровь холестерином и подтачивает сердце.

Не стоит думать, что японцы вовсе не едят мяса. Напротив, его потребление неуклонно растет в последние годы, особенно среди молодежи. Для здешних специалистов эта тенденция выглядит тревожной. Согласно недавним исследованиям, за последние 15 лет уровень холестерина у японцев возрос, и это — непосредственное следствие мясного вмешательства. Медики требуют крутого возврата к традиционным японским блюдам, рыбе, рису, соевым бобам и зелени, особенно в меню детей и подростков.

Впрочем, классическая японская кухня тоже не избавлена от грехов. В ней слишком много соли. Японцы это знают и воюют против нее уже давно. Причем не без успеха. Если 15 лет назад японец в среднем потреблял 20—25 граммов в день, то нынче всего лишь 13 граммов. Однако и это выше здоровых норм. Во всяком случае, по мнению врачей, именно привязанностью к соли можно объяснить высокий уровень заболеваний инсультом и раком желудка в Японии, которые несколько портят в целом благополучную статистику.

С. АГАФОНОВ.

ИЗВЕСТИЯ

Самый известный о Китае ф пятый человек на Земле — кит будучи частичной миллиардн государства, в пределах кото Это глубинные вопросы. В их земца эхом отдаются тысяче туры. Совершив свое поздне составе делегации Союза жу не берусь ответить на эти во от жанра заметок и размыш

В РАЗГОВОРАХ китайцы просты, прямы и сдержанны. Сдержанность подразумевает понимание и догадливость собеседника, другой стороны. Простотой утверждают, что самые важные вещи просты. И касаются простых людей, то есть большинства. Из ветеранов - коммунистов, все еще занимающих высокие посты, нашу делегацию принимал Пэн Чун, заместитель председателя Постоянного комитета Всекитайского собрания народных представителей. Напомнив, что экономическая реформа началась с деревни, где живет восемьсот миллионов человек, он сказал так: «Если мы не прокормим свое миллиардное население, то никакая страна в мире не сделает это за нас». Добавил, тоже просто: «Население судит об обстановке по тому, как питается».

Китайцы не кичатся своим миллиардом и готовы уступить пальму первенства, к примеру, Индии. Миллиардное население — чрезвычайная нагрузка на любую общественно-экономическую структуру. Та структура, та система, которая провозгласила принцип социального равенства, испытывает эту нагрузку в наибольшей степени, потому что взяла на себя наибольшую ответственность за создание условий, в которых могут прокормиться все. После первоначальных «коммун» и других «скачков» маоизма величайшее достижение социализма с китайской спецификой состоит в том, что люди при нем накормлены.

Чем экономически неразвитее страна и чем больше в ней людей, тем объективно ниже цена человеческой жизни. При идеологическом фанатизме цена катастрофически падает. Мао Цзэдун бестрепетно допускал гибель двухсот, трехсот, семисот миллионов ради победы над империализмом. Он считал, что в людском море, которым он владел, любая атомная бомба канет, не оставив заметного следа. Трудно сказать, что было бы без него, но за годы его правления, за 27 лет, население Китая выросло на 400 миллионов человек. При Дэн Сяопине Коммунистическая партия Китая резко изменила курс. Стратегия: «одна семья — один ребенок». В городах и деревнях человеческий подрост не бросается в глаза. На второго ребенка отменяются льготы типа детского сада, родителей так или иначе финансово наказывают, хотя в крестьянских домах при нынешней системе семейного подряда и возросших доходах готовы эти наказания нести. За

Забытые рецепты



Рубрику ведет профессор К. Г. Уманский

Казалось бы, простой компресс...

Множество людей страдают болями в области живота, особенно в верхней его части, которую обычно обозначают как эпигастральная область. Причины, их вызывающие, весьма разнообразны. Чаще всего это следствие длительных заболеваний желчного пузыря, желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника, поджелудочной железы. Лечение подобных заболеваний требует консультаций врача, систематического приема лекарственных средств, строгого соблюдения диеты.

Однако нередко даже тщательное соблюдение всех рекомендаций не избавляет больного от неприятных ощущений и болей в этой области. Чаще всего это связано с тем, что хронические заболевания в эпигастральной области ведут к поражению симпатических узлов, и в первую очередь солнечного сплетения — к появлению солярита, который усугубляет течение основного заболевания. Разумеется, сейчас существует достаточный арсенал медикаментозных средств. Но они помогают, к сожалению, далеко не всегда.

Чем же еще можно помочь больному? Нередко состояние облегчают «мелочи», связанные с одеждой. Не следует пользоваться брючным ремнем — брюки в поясе должны быть свободны, лучше пользоваться подтяжками. Даже резинка трусов не должна быть тугой. Это старые врачебные рекомендации, которые почти забыты, как забыто и популярное еще в прошлом веке средство. Я имею в виду полуспиртовые компрессы. Делаются они просто.

Расстелите вафельное полотенце поперек кровати. Больного положите на полотенце спиной. Затем смочите хлопчатобумажную ткань, сложенную в несколько слоев (ширина 12—15 см, длина от середины одного бока до середины другого) и смоченную 40-процентным раствором спирта. Ткань накладывается на живот так, чтобы верхний ее край приходился на уровень нижнего края ребер. Сверху прикройте куском чуть большего размера вощеной бумаги или полиэтиленовой пленки. Поверх пленки — рыхлый слой ваты, слегка выступающий за край ее. После этого компресс накрывают концами полотенца внахлест, поверх друг друга, углы его прикрепляют к нижней ткани четырьмя булавками.

Компресс ставят на ночь, до утра. Процедуру повторяют ежедневно в течение одной-двух недель.

Несмотря на кажущуюся простоту, такое лечение, как правило, оказывается весьма эффективным, так как, улучшая кровоснабжение, способствует рефлекторному воздействию на солнечное сплетение и нормализации его функций.

Однако всегда надо помнить, что этот способ лечения показан только в тех случаях, когда диагноз не вызывает никаких сомнений и достоверно исключены заболевания, требующие срочного хирургического вмешательства.

От редакции

Многочисленные читательские письма показывают, что у рубрики «Забытые рецепты» уже много приверженцев. Например, Л. И. Новожилова из Ленинграда, Б. Б. Джабаев из Ставропольского края, Х. С. Чичинадзе из грузинского города Зугдиди и другие считают подобные публикации необходимыми и полезными, предлагают даже печатать их чаще. Некоторые делятся своими наблюдениями и способами лечения (А. Г. Палагутин, В. А. Леонова, В. Ф. Александрович и другие).

Хотим напомнить, что, создавая рубрику, мы имели в виду действительно забытые рецепты и методы лечения, которые применялись ранее во врачебной практике с достаточным успехом, но в современных руководствах не упоминаются. Давая свои предложения, не забывайте указывать, из каких источников они заимствованы. Сообщите также немного о себе.

Отступление первое:
«НЕ ЛУЧШЕ ЛИ НАЗНАЧИТЬ!»

Еще год-два назад мысль о том, что в Горьковском медицинском институте будут кипеть страсти по поводу избрания ректора показалась бы невероятной. Обстановку в коллективе считали настолько стабильной, что никому и в голову не приходило сворачивать с наезженной колеи и уж тем более менять давно всеми признанного лидера. И вдруг гром среди ясного неба! Из приказа Минздрава РСФСР: В результате грубых нарушений социалистической законности и норм коммунистической морали, снижения персональной ответственности кадров за порученное дело в коллективе Горьковского медицинского института стали возможными многочисленные факты нарушений правил приема молодежи на первый курс, протекционизма среди части сотрудников и преподавателей.

Думаем, излишен дальнейший комментарий к тому, почему должность ректора оказалась вакантной. Не скроем, многие сначала не восприняли конкурс, считали: при сложившейся ситуации лучше бы руководителя назначить. И только теперь, спустя недели, мы их поняли. Пожалуй, самые сложные процессы перестройки протекают в не видимых никому глубинах человеческих душ, когда приходится идти наперекор собственным привычкам, ломать сложившийся годами стереотип мышления. Иные опасались, что главного претендента будут все равно отбирать протекционистски, а конкурс сыграет роль «зонтика» прикрытия. Из первого десятка, кому предложили принять участие в конкурсе, не подал заявления ни

стиуе, могли почувствовать настроение людей. «Чужие» были ограничены, что называется, и во времени, и в пространстве. Легко ли без подготовки нащупать точки соприкосновения с хозяевами вуза? Да поначалу, скажем прямо, и не было той самой искры зажигания, которая бы встряхнула инертность, заставила заговорить откровенно и бескомпромиссно.

Не случайно первые победные «баллы» легко записал в свой актив И. П. Королюк. Обаятельный, эрудированный во многих отраслях знаний, он без труда завоевал симпатии горьковчан. И тем тяжелее было разочарование, когда на следующий день не увидели его среди претендентов. Никто всерьез не принял объяснений, что выбыл-де из конкурса «по семейным обстоятельствам». Но факт был налицо, и ему, надеемся, еще будет дана соответствующая оценка во всех инстанциях, поддержавших выдвижение профессора на ответственный пост ректора. «Вот вам и демократия! — возмутится на собрании студентка, не поверив самоотводу. — Выжили!» А профессор К. В. Зверева скажет осуждающе: «Что ни говорите, поступок безответственный. В деле государственном личное должно уйти на второй план».

Как знать, ни с этого ли эпизода начала в коллективе пробуждаться сила человеческого фактора. На смену ни

ческой больницы размещены еще девять кафедр. При встрече с претендентами врачи больницы активно включились в дискуссию.

О. А. ОБУХОВ, главный врач больницы, народный врач СССР: Я бы просил будущего ректора в первые же дни его работы собрать всех главных врачей клинических больниц, чтобы вместе с учеными выработать четкую линию, способствующую интересам дела. До сих пор такого разговора, честно говоря, не получалось...

В. И. ПАРАХОНЯК, профессор: Расписание занятий составлено очень неудачно. Уход за больными, например, приходится у студентов на 14—15 часов. Чему они научатся во время отдыха больных?

Ю. А. ЛЕБЕДЕВ, ассистент кафедры отоларингологии: За исключением областной больницы учебная база почти повсеместно оставляет желать лучшего...

В ходе предвыборной кампании вскрывались более вые точки, проблемы, от которых нельзя было отмахнуться. Вопросов поднималось множество: «Мы должны знать, что решает ректорат, надо расширить гласность», «научную или адми-



рое замешательство в президиуме. И тогда под громкие, с некоторой долей экзальтации аплодисменты на трибуну вышел Д. И. Рыжаков:

— Я считал, что не могу выдвигать свою кандидатуру, так как проректор по учебной работе ответствен за то, что случилось в институте. Но если весь коллектив просит, я согласен.

Отступление второе:
ШОРЫ НА НРАВСТВЕННОСТИ

Да, осознание личной ответственности за все происходящее вокруг, и в первую очередь в собственном коллективе, — знамение перестройки. Но осознание не на словах — на деле. Еще раньше мы обратили внимание, что ЧП в вузе, повлекшее смену ректора и секретаря парткома, старательно замалчивается, будто и не было его вовсе. А наводящие вопросы корреспондентов вызывают не боль за слу-

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГЕНЫ

Мысль о консервации генов давно волнует научный мир. Экологи и биологи предупреждают: к концу века исчезнет одна пятая часть всех наземных видов животных. Кроме того, генофонд необходим специалистам, которые изучают наследственные болезни человека. (Многие из них встречаются у животных). Успех исследований зависит от накопленных генетических вариантов.

Идея консервации генов в виде замороженных зародышей и половых клеток принадлежит профессору Б. Н. Вепринцеву. В живительную среду, где находятся клетки, экспериментатор добавляет криопротекторы — вещества, защищающие от губительного холода. Потом всю массу охлаждают до температуры минус 70 или до минус 196 градусов. Охлаждение ведется медленно, со скоростью одного градуса в минуту,— и «сосулька» для генного банка готова. Она может храниться долго, до нескольких десятков или даже сотен лет.

В СССР многие научные институты имеют сегодня свои коллекции замороженных генов. Осуществляется комплексная программа по созданию в системе Академии наук СССР всесоюзной коллекции клеточных культур, включающей банк половых клеток.

А. МИХАЙЛИН.

Основные направления перестройки здравоохранения четко нацеливают на повышение эффективности отраслевой науки, ускорение внедрение достижений научно-технического прогресса в медицинскую практику. Но все ли делается для этого?

Мой врачебный стаж 37 лет. Из них 26 возглавляю научно-исследовательский институт. И должен сказать, что только в период обсуждения проекта Основных направлений я впервые почувствовал подлинное, обостренное внимание общества к нашим проблемам и трудностям. Хотя, замечу, в республике в медицинской науке дела обстоят вроде бы далеко не худшим образом.

Чтобы не быть голословным, напомню: при относительно небольшом научном потенциале нам удалось за последние два года внедрить в практику 85 разработок, из них 33 — на союзном уровне. Естест-

говор о реально достижимых, конкретных и актуальных для практического здравоохранения результатах. Двадцать одна тема требовала более четкой формулировки конечной цели; восемь, по единодушному мнению экспертной группы, вообще представляли собой классический образец попытки удовлетворить собственное любопытство за государственный счет. И только.

Сейчас руководители НИИ вместе с профильными управлениями Минздрава, главными специалистами перерабатывают и дорабатывают эти планы, конкретизируя, «спуская на землю» с помощью верного средства — социального заказа практики.

В основных мероприятиях по совершенствованию охраны здоровья населения Белоруссии до 2000 года, утвержденных недавно бюро ЦК Компартии Белоруссии, в частности, предусмотрены важные для развития отраслевой

изящная терапия

РЫБКА-ЛЕКАРЬ

С разных концов света стекаются в турецкий городок Кангал люди, чтобы пройти курс... «рыботерапии». Оговоримся сразу: в этот уголок Центральной Анатолии стремятся больные, утратившие надежду на излечение обычными медицинскими методами. Дело в том, что обитающие здесь кангалские рыбки, как утверждают местные врачеватели, способствуют лечению серьезных кожных заболеваний.

Маленькие буро-зеленые обитатели горячих сернистых источников действительно в некотором роде уникальны. Лечебные особенности этих представителей «рыбьего царства» известны коренным жителям с незапамятных времен. Еще в средневековье крестьяне окрестных сел обратили внимание на любопытную деталь — стоило войти в один из источников, как человека окружали изящные рыбки. Отыскав на теле принимающего ванну больной участок кожи, они принимались очищать его легким покусыванием. Несколько таких процедур — и больной во многих случаях избавлялся от недуга.

Много времени прошло с тех пор. Однако и сегодня кангалские чудо-рыбки остаются во многом загадкой. Как они умудряются жить в горячей сернистой воде, где нет растительности? Чем они питаются? До сих пор исследователи всерьез не занимались этим природным феноменом. Однако это отнюдь не сказывается на притоке в Кангал больных, возлагающих на обитателей горячих источников свою последнюю надежду.

(ТАСС).

Анкара.

рецепторы

Наиболее обещающнм средством против СПИДа америнаиские ученые считают копнн молекулярного белиа СД4, являющегося рецептором вируса СПИДа. Ученые надеются создать фальшнвые рецепторы н вводнть нх больным в начестве ленарств. Поснольку вирус СПИДа может размножаться тольно внутри нлетни, фальшнвые рецепторы будут обезвреживать его.

Безопасный шприц



проявлениямн. Наблюдаются онн у 15—25 процентов мужчин, находящнхся в климантерическом периоде.

Большинство пацнентов жалуется на повышенную нервозность и быструю утомляемость. Онн раздражнтельны н легновозбудимы, малейшие неудачн, неприятные новостн, которым здоровый человен не прндает особого значения, выводят нз себя, вызывают тосннвое настроенне, душевную подавленность. Иные становятся капрнзнымн, проявляют снлонность н ссорам н нонфлинтам, у них отмечаются недовольство всем онружающнм, брюзжанне, нзлншняя болтлнвость. Часто они теряют интерес к работе, к дому, к своим прежннм увлеченням, нзбегают людей. Неноторые поглощены мыслями тольно о себе, о своей болезнн, становятся мннтельными, замыкаются. Преобладают жал

следует

Оториноларингология

Ангина

сической алейкии, лейкозах).

В этиологии ангины доминирующую роль играет β-гемолитический стрептококк группы А, значительно реже причиной заболевания являются стафилококк и другие микроорганизмы. Однако возникновение любого вида острого тонзиллита связано с изменением реактивности организма.

Катаральная ангина — характеризуется преимущественно поверхностным поражением миндалин, которые при осмотре оказываются несколько припухшими, сильно покрасневшими. Длится обычно 1—2 дня, после чего или переходит в другую форму, или проходит. Преимущественная локализация воспалительного процесса в области миндалин отличает катаральную ангину от острого катара верхних дыхательных путей, вирусного гриппа, острого или хронического фарингита.

Лакунарная ангина отличается наличием фибринозного экссудата, скапливающегося в лакунах.

Фолликулярная (или паренхиматозная) ангина характеризуется преимущественным поражением паренхимы миндалин, в частности, их фолликулярного аппарата.

По сравнению с катаральной лакунарная и фолликулярная ангины значительно более тяжелые заболевания. При исследовании крови отмечается лейкоцитоз с нейтрофильным сдвигом влево. Часто имеют место признаки поражения почек — альбуминурия и микрогематурия.

Лакунарная и фолликулярная ангины как с клинической, так и с патологоанатомической стороны отличаются не резко, поскольку фибринозному воспалению обычно сопутствует и нагноение фолликулов, равно как последний процесс сопровождается фибринозной экссудацией. Клиническая форма зависит от преобладания того или иного процессе.

Помимо небных миндалин, в острое воспаление могут вовлекаться и другие скопления лимфаденоидной ткани, в частности, расположенные в носоглотке, на корне языка, боковых стенках глотки и в гортени. При последней локализации воспаления возникает гортанная ангина, которая может сопровождаться явлениями удушья (механическая асфиксия), в некоторых случаях требуется трахеостомия.

Больные катаральной, лакунарной или фолликулярной ангиной обычно лечатся участковым врачом на дому. При тяжелом течении заболевания лечение проводится в инфекционном стационаре. В первые дни необходимо соблюдать постельный режим, по улучшении состояния — домашний или палатный. Изоляция больного может быть осуществлена путем отгораживания его постели ширмой или подвешенной простыней, выделяется отдельная посуда, полотенце, плевательница. Всем больным ангиной производится общий анализ крови и анализ мочи, при подозрении на дифтерию — посев слизи или налета из миндалин. В процессе лечения исследуется состояние внутренних органов, обращается внимание

ного не стрептококковая, а стафилококковая ангина и назначить антибиотики-макролиды, предпочтительно эритромицин по 0,4 г через каждые 6 часов в течение 5 суток. Использование эритромицина оправданно и тогда, когда у больного аллергия к антибиотикам пенициллинового ряда.

Сульфаниламидные препараты и тетрациклины при ангинах малоэффективны. При противопоказаниях к антибиотикотерапии рекомендуется применять аэрозоли диоксидина (диоксизоль) — 4 раза в сутки в течение 5—7 дней (препарат наносится поочередно на правую и левую небные миндалины). Назначают фарингосепт.

Местно применятся тепло в виде сухой ватно-марлевой повязки, согревающих компрессов на область шеи, особенно зачелюстных лимфатических узлов. При резко выраженном регионарном лимфадените назначают микроволновую терапию или токи УВЧ.

В зависимости от выраженности тех или иных симптомов при ангинах назначеются жаропонижающие, обезболивающие, снотворные средства.

При благоприятном течении ангины срок нетрудоспособности больных равен в среднем 10—12 дням. Вопрос о выписке на работу или учебу решается после тщательного обследования реконвалесцента, с учетом данных эндоскопии верхних дыхательных путей, исследования крови, мочи, электрокардиографии. В течение одного месяца пациент подлежит наблюдению участкового терапевта (или педиатра), необходима консультация оториноларинголога с его заключением о нуждаемости во взятии на диспансерный учет.

Профилактике ангины включает общегигиенические и санационные мероприятия. Из первых наиболее существенны закаливание, рациональное питание, соблюдение правил гигиены жилища и рабочих помещений, устранение бактериальной загрязненности, запыленности и загазованности воздуха, связанных с профессиональными условиями. Санационные мероприятия проводятся врачом в процессе периодически осуществляемых осмотров населения. При этом выявляют и лечат заболевания десен, зубов, гнойные синуиты и отиты, нарушения дыхания, хронический тонзиллит.

В последние годы в нашей клинике получены данные о высокой эффективности в профилактике ангины иммунных препаратов, в частности иммуномодулятора левамизола, а также низкоэнергетического лазерного излучения. Левамизол применяется в виде лекарственных полимерных биорастворимых пленок и раствора для орошений. Лазерное воздействие осуществляется посредством монохроматического красного света гелий-неонового лазера (установка типа ЛГ-75-1). Курс состоит из 5—7 ежедневных облучений, проводимых 2 раза в год.

И. СОЛДАТОВ,
академик АМН СССР.

г. Куйбышев.

Рекомендуемая литература

Ляшенко Ю. И. Ангина — Л., «Медицина», 1985.

Преображенский Б. С., Попова Г. Н. Ангина, хронический тонзиллит и сопряженные с ними общие заболевания. — М. «Медицина», 1970.

Солдатов И. Б. Проблеме тонзиллярной патологии и пути ее разрешения. — Вестник Академии медицинских наук СССР, 1974, № 10.

...во-... из СССР дали ...тельные, исчерпывающие ответы, отметил К. Гундерсон.

«Подобные контакты очень полезны,— сказал в заключение американский медик.— Приезд советских врачей в США стал весьма позитивным вкладом в рост взаимопонимания между народами наших двух стран. Думаю, что он привел к росту интереса американцев к СССР».

Что же касается группы советских врачей, совершающей поездку по городам Восточного побережья США, то ее удалось «поймать» уже в Цинциннати (штат Огайо). Возглавляющий эту группу председатель президиума Сибирского отделения Академии медицинских наук СССР, вице-президент АМН СССР Ю. И. Бородин в телефонном интервью сказал: «Цель нашего приезда — лучше выяснить позиции друг друга, активизировать совместную деятельность в защиту мира. Здесь у нас крайне насыщенная программа. Организаторы поездки хотят, чтобы мы встретились с очень многими ...вают самые разные, ... числе довольно острые. Однако те, кто их задает, обычно стремится не поставить гостей из СССР в неловкое положение, а, что называется, из первых рук узнать о советской политике, разобраться в событиях, происходящих в Советском Союзе. «Молодежь интересуется всем и спрашивает подчас о неожиданных вещах,— сказал Ю. И. Бородин.— В одной из школ, например, нас спросили, на что похож советский гимн. Как было на это ответить? И мы им спели его».

Визит продолжается, группа, которую возглавляет Ю. И. Бородин, посетит еще штаты Флорида и Коннектикут. Другая часть представителей советской делегации совершает поездку по Западному побережью США. Однако уже сейчас можно с уверенностью сказать, что визит советских врачей стал еще одним мостиком укрепления доверия и взаимопонимания между нашими двумя странами.

Ю. КИРИЛЬЧЕНКО.

Нью-Йорк.

...ЖИЛЬЕ, ТАКОЕ И ЗДОРОВЬЕ

...остается самым острым социальным бедствием японцев. Их квартиры и дома в полтора-два раза меньше, чем у людей с таким же достатком в Западной Европе или США. Один метр современной благоустроенной квартиры стоит больше среднего месячного заработка японца. Большинство жителей этой страны ютятся в домах, не имеющих центрального отопления или канализации, им приходится тратить по три-четыре часа в день для поездки в переполненном поезде на работу и обратно.

Но главной жертвой жилищной проблемы оказались, как считает К. Мацуо, престарелые — наиболее беззащитная часть японского общества. Положив все силы в основание «экономического чуда», теперь они, не способные заплатить за достойное человека существование, оказались обузой. Правительство консерваторов недавно приняло решение ликвидировать льготную врачебную помощь, начало свертывать программы государственной помощи пожилым японцам. В министерстве внешней торговли и промышленности родился даже план «экспорта» стариков, то есть выселения пенсионеров из Японии в другие страны.

А. АНИЧКИН.

Токио.

...АТИРУЮТ ДЕТСКИЙ ТРУД

...на деле положения этого закона часто нарушаются.

...На небольшом обувном предприятии в лондонском районе Нью-Брамуич вместе с 20 взрослыми трудятся семеро ребят. Рабочий день последних нередко составляет 7 часов. Некоторые из них занимаются тем, что склеивают кожи специальным клеем, и вынуждены постоянно дышать летучими вредными веществами. В прошлом году власти побывали с инспекцией на этом предприятии. Однако единственной их рекомендацией было принять меры для... улучшения вентиляции помещений. Как показало последнее расследование, даже это требование не было выполнено.

Большинство детей приводит на производство не желание заработать карманные деньги, а реальная нужда. В результате проводимого правительством тори курса «жесткой экономии» многие семьи едва сводят концы с концами, а нередко и просто влачат существование на грани нищеты. Вот тут-то и появляются охотники за дешевыми детскими руками, которые обещают родителям пристроить их сыновей и дочерей и дать нуждающимся семьям дополнительный источник дохода.

А. БИРЮКОВ.

Лондон.

Главный редактор К. В. ЩЕГЛОВ.

МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА — ВЫХОДИТ ПО СРЕДАМ И ПЯТНИЦАМ

ПЕЧАТАЕТСЯ В 32 ГОРОДАХ: Алма-Ате, Баку, Волгограде, Ворошиловграде, Днепропетровске, Донецке, Душанбе, Иркутске, Казани, Киеве, Кишиневе, Краснодаре, Красноярске, Куйбышеве, Ленинграде, Львове, Минеральных Водах, Минске, Москве, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Свердловске, Симферополе, Ташкенте, Тбилиси, Уфе, Фрунзе, Хабаровске, Харькове, Хмельницком, Целинограде, Челябинске.

НАШ АДРЕС: 129010, Москва, Б. Колхозная пл., д. 1/2

ТЕЛЕФОНЫ: для справок — 208-86-95; отдел писем — 208-71-76; издательство — 208-85-42; бухгалтерия — 208-77-33.

Газета передана в Челябинск по фототелеграфу. Отпечатана типографией «Челябинский рабочий».



Б05071 Индекс 50075 Зак. 2174

Народные рецепты

ЗУБНАЯ БОЛЬ

КАК НИ МУЧИТЕЛЬНА ЗУБНАЯ БОЛЬ, БОЛЬНОЙ НЕ ВСЕГДА МОЖЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К СТОМАТОЛОГУ. А АНАЛЬГИНА в АПТЕКАХ НЕТ. НЕСКОЛЬКО ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ РЕЦЕПТОВ ПОМОГУТ ВРЕМЕННО ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ.

Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать теплый отвар у больного зуба. Остывший отвар сплевывают и набирают теплый. Делать это приходится часто, 3—4 раза в течение получаса. Однако боль стихает.

* * *

Взять ломтик свиного сала — свежего или соленого. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать минут 15—20, за это время боль утихнет.

* * *

В молоканских деревнях в Сибири зубную боль снимали довольно странным с нашей точки зрения способом: мелко нарезанный чеснок прикладывали к руке, к тому месту, где обычно прощупывают пульс, на противоположной больному зубу стороне, и прибинтовывали. На руку под чеснок прикладывается кусочек салфетки или марли. Несмотря на всю странность этого способа, он помогает избавиться от зубной боли.

Предложение Франции о созыве конференции четырех держав, обладающих ядерным оружием в Европе (СССР, США, Великобритании и Франции), сейчас актуально более чем когда-либо, заявил официальный представитель МИД. Он отметил, что право на самоопределение Украины должно уважаться, но признание ее независимости будет решаться странами Европейского сообщества сообща. Париж считает также, сообщает агентство Франс Пресс, что независимость Украины ставит ряд специфических проблем, в частности в связи с наличием на ее территории части советского ядерного потенциала.

(ТАСС, 3 декабря).

Этот пес

ние
ер-
ло-
хи-
гой
оом
но-
лав-



Чихали мы на простуду!

Не подскажет ли колдун России Ю. Тарасов, как избавиться от кашля и насморка!

Из рецептов колдуна.

От кашля помогает редька с медом. Вырежьте в редьке углубление так, чтообы туда вошли 2—3 чайные ложки меда. Через 4 часа он смешается с соком редьки и будет готов к употреблению. При сильном кашле прииимайте образовавшуюся жидкость три раза в день по чайной ложке перед едой и еще одну — перед сном.

Избавиться от насморка вам поможет смесь меда с соком сырой красной свеклы. Смешайте чайную ложку меда с тремя чайными ложками свекольного сока. Закапывайте в нос по нескольку капель 3—4 раза в день.

ВОСКРЕСЕНЬЕ,

29 декабря

Б. Н. Ельцина с предпринимателями в штаб-квартире Конфедерации итальянских промышленников. «С каким настроением пришли на эту встречу деловые люди Италии?» — с этим вопросом мы обратились к некоторым из них.

Паоло СТРАНЕО, вице-президент акционерного общества «Прессиндустрия»:

— Хочу наконец-то понять, кто является сегодня нашим партнером. Было много разговоров о стимулировании иностранных инвестиций в советскую экономику. Но предпринятые до сих пор шаги способствовали как раз обратному. Надеюсь, российское руководство будет не агитировать, а создавать реальные условия для привлечения иностранного капитала.

Цецилия ДАНИЕЛИ, президент

...мость руководства России про... водить радикальные экономические реформы, нести ответственность за обязательства, взятые бывшим Советским Союзом, гарантировать, что иностранные предприятия не потеряют свои капиталы в России. Президент Российской Федерации подробно и убедительно рассказал о правовых гарантиях иностранных партнеров в России и призвал их спешить заключать деловые соглашения с российскими ведомствами.

В российско-итальянские отношения заложен солидный фундамент.

[redacted]

Принял—отдохни!

Страдаю язвой желудка. Не подскажет ли какой-либо рецепт колдун Ю. Тарасов? (В. Козлов. Витебск).

Такой рецепт у колдуна есть. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется употреблять сок картофеля. Сок должен быть свежеприготовленным, принимать по три четверти стакана натощак. Выпив, необходимо прилечь на тридцать минут, а через час можно есть. Лечение продолжать в течение десяти дней, затем на десять дней сделать перерыв и повторить тот же курс.

● ЛЕЧЕБНИК

У меня мало того, что катастрофически выпадают волосы, еще замучила и перхоть. Что делать?

С. Федотов, Владивосток

● Шесть столовых ложек измельченных корней лопуха и корневищ аира (в равных пропорциях) залить литром воды и кипятить в течение 10-15 минут. После того как отвар остынет, втирать его в кожу головы 2-3 раза в неделю.

● В том случае, если кожа головы жирная и в ней много перхоти, лучше использовать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и одной части касторового масла. Если кожа головы сухая, смесь готовится в пропорции 1:1.

● При зуде головы, жирной коже и перхоти народные лекари рекомендуют втирать за несколько часов до мытья головы смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта.

логи, результаты ее часто ошибочны, субъективны, и в этом случае ранняя дифференциация обучения приносит больше вреда, чем пользы.

Н. ВИНОГРАДОВА,
кандидат педагогических наук,
Л. ЖУРОВА,
кандидат психологических наук

...ько бабушка

...рина? *В. Рыжков, Киев*

приезжает мой двоюродный брат Юра, и мне нужно все куклы спрятать от него в кабинет, потому что он кусается, щиплется. Ему только два с половиной года. Откуда приедет? Из Москвы, конечно. У нас только бабушка живет в Звездном. А я с папой и мамой, мой брат с папой и мамой в Москве. Мама Лена сегодня работает, и я гощу у ба-

КАК ОСТАНОВИТЬ САЛЬМОНЕЛЛУ

и что для этого делают в Англии

На днях газета «Индепендент» сообщила читателям статистику случаев заболевания сальмонеллезом в Англии. Она тревожна: 26 июля — три смертельных исхода и 400 человек больных в северном Уэльсе, через несколько дней вирус обнаружен у 68 человек в Дареме. 10 августа 26 случаев зарегистрированы на севере Англии, 15 августа 18 больных обнаружены в Суффолке... Грустный перечень можно продолжить. Так что же, сальмонелла непобедима? Этот вопрос я решила задать специалисту. И позвонила в районный совет Кенсингтона и Челси — той части Лондона, где расположен наш корпункт.

Джон Хантли работает в отделе здоровья и окружающей среды, возглавляет сектор, занимающийся контролем за качеством продуктов. Такие секторы есть в каждом районном совете страны.

— Джон, почему не удается одолеть сальмонеллу?

— По-моему, такая постановка вопроса не совсем правильна. Дело в том, что и двадцать лет назад в организме кур в незначительной степени присутствовал вирус «Сальмонелла-энтеритидис» — не стоит путать его с другими разновидностями. Но иммунная система птиц срабатывала, и он не поступал в яйца. А в курином мясе присутствовал в неопасных для здоровья количествах. Потом произошли какие-то изменения, организм кур стал накапливать вирус и передавать его, так сказать, по наследству. А несколько лет назад мы столкнулись с тем, что это влечет за собой не только желудочно-кишечные заболевания, которые можно излечить, но и смертельные исходы в тех случаях, когда речь идет о молодом или, наоборот, ослабленном прожитыми годами организме. Так что вернее будет сказать, что нам нужно не победить сальмонеллу, а вернуть ее на исходные позиции.

— Как вы поступаете, когда выявляете опасные продукты?

— Они подлежат немедленному изъятию из магазинов и уничтожению. А мы идем по следу дальше: узнаем, с какой фермы или птицефабрики они поступили, проводим анализы и чаще всего требуем уничтожения несушек. Кроме того, по телевидению, радио и через газеты оповещаем людей, какие продукты какой фирмы не следует есть.

— А что послужило причиной накопления курами вируса? Медикам это известно?

— Пока со всей определенностью ответить на этот вопрос не может никто. Думаю, что причины кроются в изменении генетических качеств. Но не из-за того, что сальмонелла легко передается. Львиная доля кур и яиц поступает с птицефабрик, а несушек там кормят не только зерном, но и мясом их же сородичей. То есть накопление вирусов поколением дополняется прямым попаданием его в организм. До сих пор случается, что после того, как мы даем указание уничтожить вирусоносителей, предприниматели затем пускают их мясо на корм, не понимая, насколько это серьезно. Есть и еще один путь роста вируса: несоблюдение правил и температурного режима хранения продуктов.

— Вы ищете источник отравления лишь в случаях массового заражения?

— Это не совсем так. В наши обязанности входит и расследование каждого зарегистрированного случая пищевого отравления.

— В газетах сообщали, что в июне в Англии зарегистрирована самая серьезная за последние 60 лет вспышка этой болезни. Но это особые случаи, которые влекут за собой госпитализацию. А бывает и так: плохо себя чувствуешь, кружится голова, поднимается температура — ерунда, думаешь. И действительно, через несколько дней и без врача все прошло...

— Это так, если сальмонеллез или отравление проходят в легкой форме. Поэтому, к сожалению, по нашим подсчетам лишь десять процентов случаев становится известно врачам.

— Год назад, когда сальмонеллез впервые заявил о себе, как о массовом заболевании, в Англии, насколько я знаю, были уничтожены значительные количества мяса и яиц. Сейчас, как вы объяснили, это тоже делается в случае каждой вспышки. Понятно, производители продукции терпят немалые убытки. Кто их покрывает?

— У нас в стране существует система страхования, в большинстве случаев через нее и производится компенсация. Дотацию выделяют также министерства сельского хозяйства и здравоохранения. Однако когда выясняется, что продукция оказалась зараженной, поскольку производитель нарушал наши требования, платит он из собственного кармана.

— А кто доставляет вам и вашим сотрудникам наибольшие хлопоты?

— Мелкий частный сектор, непрофессионально занимающийся продажей продуктов питания. В таких лавочках зачастую вместе бывают свалены мясо, птица, конфеты. Или, например, кое-как моют емкости для хранения мороженого — вот уже потенциальный источник пищевых отравлений.

— Существуют ли законодательные акты, регламентирующие качество продуктов?

— Да. Основной из них — «Закон о продуктах», но есть и еще целый ряд документов. Причем многие из них уже необходимо корректировать, и это вызывает большие споры.

— А как быть советскому потребителю? Ведь вирус отравляет продукты, составляющие значительную часть его рациона.

— Элементарные советы в этой ситуации таковы: отдавайте предпочтение диетическим яйцам, ни в коем случае не ешьте их сырыми, храните их в холодном месте, подальше от мяса и птицы, которые могут быть заражены. Мойте руки после того, как вы брали яйца. Если видите, что скорлупа треснула или грязная, лучше не употребляйте ее содержимое в пищу. Блюда, в которые входят белки и желтки лучше не хранить, а съедать сразу. Нужно тщательно мыть сковородки, кастрюли, ножи — словом, все, что соприкасается с различными продуктами. И, конечно же, мясо следует тщательно прожаривать или проваривать. Оптимальный вариант — использовать яйца в блюдах при длительной тепловой обработке. Тогда они абсолютно безвредны.

— Говорят, яйца нужно варить 40 минут...

— Конечно чем дольше, тем лучше. Но и 15 вполне достаточно.

Е. ОВЧАРЕНКО.
(Наш спец. корр.).
Лондон.

…ы В. Зюкина

— на съездах Ленинских Коммунистических Союзов Молодежи по принципу равного представительства и представительств от численного состава каждого союза молодежи;

— съездом ВЛКСМ по рекомендации действующего состава ЦРК ВЛКСМ.

ЦРК ВЛКСМ ревизует соблюдение установленного порядка прохождения дел, работу по рассмотрению писем, заявлений и жалоб в центральных органах ВЛКСМ, правильность исполнения бюджета ВЛКСМ и ЦК ВЛКСМ, расходования денежных средств и использования материальных ценностей,.. а также финансово-хозяйственную деятельность предприятий и учреждений, принадлежащих центральным органам ВЛКСМ.

Центральная Ревизионная Комиссия имеет свой бюджет, утверждаемый съездом ВЛКСМ, самостоятельно определяет структуру и штаты своего аппарата.

Всесоюзный комсомольский референдум

Проводится в период между съездами ВЛКСМ по решению пленума ЦК ВЛКСМ или по инициативе не менее чем 1/3 Ленинских Коммунистических Союзов Молодежи, входящих в состав ВЛКСМ, для решения важнейших политических и внутрисоюзных проблем, возникших в жизни и деятельности комсомола, в том числе для таких, по которым не смог принять решение съезд ВЛКСМ. Правомочен вносить частичные изменения в Программу и Устав ВЛКСМ.

Всесоюзная комсомольская конференция

Созывается пленумом ЦК ВЛКСМ в период между съездами ВЛКСМ для решения неотложных политических и внутрисоюзных проблем комсомола. Порядок проведения конференции и норму представительства делегатов определяет пленум ЦК ВЛКСМ. Всесоюзная комсомольская конференция может вносить изменения в Программу и Устав ВЛКСМ.

Материально-финансовая база ВЛКСМ

Собственность ВЛКСМ — это собственность всех членов ВЛКСМ на денежные средства, здания, сооружения, другие материальные ценности, находящиеся у него на балансе...

Денежные средства ВЛКСМ расходуются на цели, определенные в Программе ВЛКСМ...

Формирование бюджета ВЛКСМ осуществляется снизу вверх на основе бюджетов первичных, районных, городских, облвстных, краевых комсомольских организаций и Ленинских Коммунистических Союзов Молодежи.

Размеры ежемесячных взносов для членов ВЛКСМ устанавливаются Уставами Ленинских Коммунистических Союзов Молодежи.

…зиция?

конкурсной основе. Секретарь ЦИК представляет на утверждение пленума ЦК членов ЦИК.

V. Высшие, руководящие и исполнительные органы первичных, территориальных и функциональных организаций

Первичные, территориальные и функциональные организации могут самостоятельно определять собственную структуру и механизм управления...

VI. Союзные комиссии

Конференции (съезды) избирают союзные комиссии...

Союзная комиссия:

— рассматривает вопросы о регистрации нижестоящих первичных организаций и представляет свои решения на утверждение руководящего органа организации;

— осуществляет контроль за ходом выборов высших и руководящих органов ЛКСМ своего уровня, за исполнением решений конференций (съездов) и комитетов комсомола, за использованием материальных и финансовых ресурсов организации;

— рассматривает апелляции членов ЛКСМ...

Союзная комиссия имеет право наложения вето на решение исполнительного органа своей организации до рассмотрения вопроса руководящим органом этой организации.

VII. Материально-финансовая база ЛКСМ

...Собственность ЛКСМ состоит из материальных и финансовых средств первичных организаций и имущества комсомольских предприятий. Финансовые средства первичных организаций складываются из членских взносов, поступлений от издательской деятельности, комсомольских предприятий и других источников. Первичная организация самостоятельно распоряжается своими средствами.

При самоопределении меньшинства в рамках ЛКСМ вопрос о разделе собственности организации решается высшим органом данной организации.

В случае выхода первичной организации из состава ЛКСМ вопрос о передаче части собственности ЛКСМ, находящейся в распоряжении этой организации, решается ЦК ЛКСМ на договорной основе с вновь образовавшейся организацией.

Ежемесячные членские взносы для членов ЛКСМ устанавливаются в размере 1% месячного дохода. Члены ЛКСМ, не имеющие дохода, уплачивают 2 копейки ежемесячно...

А. Бека

боте и уплачивающий членские взносы в первичной орга-

ГРИПП СТРАШЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Грипп является одной из самых распространенных инфекций, наносит большой вред здоровью людей всего земного шара и уносит ежегодно тысячи жизней.

Вирус гриппа губительно действует на иммунную систему человека — угнетает ее, резко снижает сопротивляемость организма. Вызывается несколькими типами вируса — А, В, С. Устойчивость вируса во внешней среде небольшая. Наиболее губительны для него солнечный свет, высокая температура, высушивание. Источником инфекции является человек, больной гриппом, особенно в остром периоде болезни (1—5 дни). Восприимчивость к гриппу очень высокая.

Наиболее опасен он для детей и людей пожилого возраста, так как у них очень снижена резистивность организма, поэтому у них часто возникают осложнения. Наиболее часты среди них бронхиты, пневмония, отиты, циститы, нефриты, инфекционно - токсический шок, отек мозга, отек легких.

Внедрение вируса происходит через верхние дыхательные пути (при кашле, чихании). Инкубационный период короткий, от нескольких часов до 2—3 дней. Заболевание протекает в легкой, средне - тяжелой и тяжелой формах. Болезнь начинается внезапно, с повышения температуры, появления озноба, сильной головной боли, ломоты во всем теле. затем присоединяются разбитость, слабость, заложенность носа, першение в горле.

Возможны головокружение, обморочное состояние, бред, потеря сознания. Со стороны сердечно - сосудистой системы отмечается тахикардия, гипотония, коллапс. Длительность лихорадки не более 2—5 дней. Если температура затягивается, то это связано с присоединением какого-либо осложнения. Грипп приводит к обострению различных хронических заболеваний (легких, сердца), ухудшает течение сахарного диабета и т. д. У некоторых больных может быть атипичная клиническая картина, когда отсутствует температура и поражение дыхательных путей.

При появлении у вас первых признаков заболеваний необходимо:

вызвать врача на дом;

строго соблюдать постельный режим в период лихорадки;

комната где вы находитесь должна хорошо проветриваться;

все члены семьи должны носить маску, посуда, полотенце, носовые платки обязательно кипятятся;

больной должен употреблять большое количество жидкости (чай с медом, малина, минеральной воды, соки и т. д.).

При кашле в питье добавляют щелочные воды («Боржоми»), дают молоко с питьевой содой, делают щелочные ингаляции, ставят горчичники, назначают отхаркивающие травы.

До прихода врача не принимайте сульфаниламиды и антибиотики, так как они не действуют на вирус гриппа.

Пища должна быть легкоусвояемой, молочно - растительной, богатой витаминами.

Госпитализации подлежат больные с тяжелыми и осложненными формами гриппа, а также дети до 3 лет и лица, проживающие в общежитиях.

В предэпидемическое время и во время эпидемии с целью предупреждения гриппа применяют оксолиновую мазь, лейкоцитарный интерферон, ремантадин, аскорбиновую кислоту.

Не занимайтесь самолечением. Строго выполняйте назначения врача и помните, что своевременное обращение за медицинской помощью поможет вам избежать тех грозных осложнений, которые дает вирус гриппа.

Т. ПРИЛИПЧЕНКО,
врач.

Редактор
В. А. КОШЕЛЕВ

НАШ АДРЕС
459335 г.Лисаковск
Кустанайской области
1мкр. дом №19
(второй этаж)



редактор — 22-71, прие
23-70, отдела партийной
22-72, отдела промышлен
22-11, отдела городской
22-63, отдела оперативной
мации-23-60

...остохранилищу порядок наводится аккуратно. А вот поворот от нее к свалке, а он совсем небольшой, почему-то не входит в зону действия снегоочистительной техники.

В свое время решили здесь специалисты, по-моему, из горно-обогатительного комбината, мы говорим о необход... принимать конкретные меры по экологии. А ведь порядок на свалке — это один из шагов по решению этой проблемы. Уточнив в отделе архитектуры, называем имя нерадивого хозяина. Это ЛГОК (ответственный С. К. Мурзабеков).

...ГО НЕ РАЗУМЕЕТ

...шинством голосов за другой вариант.

Что такое свободная торговля? Ежедневные отметки в магазинах. Но как быть работающим за городом? Наконец, есть люди, которым гордость, самолюбие (назовите это как хотите) не позволяют каждый день ходить по магазинам и просяще заглядывать в глаза торговым работникам, этим некоронованным королям и королевам, если ты не можешь ничего им дать. А у нас в обществе один принцип: ты — мне, я — тебе. Есть категории людей, и их немало, которым это выгодно. Я не имею ввиду руководящих чиновников и их семьи (тут у вас, даже самых честных, — руки коротки), а также работников, так сказать, около торговли. Имею ввиду тех, кто может оказать услуги — бытовые, медицинские и т.д. В условиях бесконтрольности они будут первые и в очереди, и на получение, так как торговые работники и их руководители кровно в этом заинтересованы.

Не хочу больше писать, так как мой глас бесправного человека, который приезжает с работы поздно вечером и может приобрести только то, что дают по талонам, да хлеб с молоком, не будет, думаю, вами понят. Сытый голодного не разумеет.

ПОЧЕМУ ЗАКРЫЛИ «СЕРВИЛАТ»

Кооперативу «Сервилат» чуть больше года. Создан он был при продснабе КБРУ, производил копченую продукцию. Работало в нем пять человек — все члены кооператива, председатель А. Я. Беседа. Представители горфинотдела и Промстройбанка провели документальную ревизию хозяйственно - финансовой деятельности кооператива и выявили ряд грубых нарушений.

В кооперативе не велась книга протоколов, все вопросы решались единолично, в устной форме. Бухгалтерский учет тоже отсутствовал, не выписывались приходные ордера на прием выручки, нет приходно-расходных ордеров на полученную ссуду. Кассовая книга велась председателем только три месяца — в июне, июле, августе.

Деньги на продукцию сдавались по расходной накладной путем записи «сдал—принял», не проставлялось даже принятие денег, по кассовой книге деньги не приходовались.

Кроме того, при отсутствии автотранспорта были представлены авансовые отчеты на покупку бензина (189 рублей 60 копеек).

Нарушалась технология изготовления продукции, ее выход ниже нормы.

Общая сумма недостачи и задолженности по зарботной плате председателем кооператива составляет 39732 рубля.

В настоящее время кооператив закрыт, ведется следствие.

щено и запасное колесо вместе с диском.

Помочь в поимке преступников поможет наша бдительность. Не проходите мимо подозрительных людей, находящихся возле гаражей ваших знакомых и соседей. Сообщайте в правление кооператива и в случае, когда вам будут предлагаться запасные детали, бывшие в употреблении.

За содействие в поимке преступников или преступника правление кооператива установило премию в размере 400 рублей.

А. ЕРЕМИН,
председатель кооператива № 1.

МЕД—СЕРДЦУ ЖИЗНЬ

Н. Н. Цепко 17 лет занимается пчеловодством, есть у него последователи и ученики. Думается, нашим читателям небезынтересно узнать о его опыте. Н. Н. Цепко предложил для нашей газеты серию материалов об использовании меда, его полезности, а также согласился поделиться своими секретами по разведению пчел.

В этом номере мы публикуем первую его заметку.

Мед — прекрасный продукт питания, содержащий целый комплекс питательных веществ, играющих большую роль в обменных процессах нашего организма. Он легко усваивается, не вызывает раздражения пищеварительного тракта и после физических нагрузок быстро восстанавливает энергозатраты, оказывает легкое послабляющее, нежное успокаивающее действие.

Зрелый натуральный мед содержит не более 18—19 процентов воды, около 40 процентов глюкозы, до 30 процентов фруктозы, а натурального сахара в нем не более двух процентов. При длительном хранении он кристаллизуется, и это вполне нормально. Сроки кристаллизации зависят от вида растений, с которых собран мед, а также состояния сотов.

28.11.
1992.

«ЛИСАКОВСКАЯ НОВЬ»

Мед содержит почти все микроэлементы, входящие в состав крови. В нем обнаружены витамины B^1, B^2, B^3, B^5, B^6, ВС, каротин, и целый ряд ферментов, которые действуют укрепляюще, предупреждают развитие атеросклероза.

Мед можно употреблять до 100—125 г в день. По калорийности он приравнивается к пшеничному хлебу, а усваивается полностью, тогда как белый хлеб — на 96 процентов. В народе говорят: «Хлеб — всему голова, а мед — сердцу жизнь».

На протяжении многих веков народная медицина использует мед как лечебное средство. Очень полезно добавлять его в молочные продукты: сметану, сливки, кефир, ряженку, молоко, творог. Добавляется он также в компоты, кисели, каши. Но только после того, как они остынут, ибо при нагревании свыше 46°С он теряет свои свойства. Поэтому мед не рекомендуется растворять в горячем чае или нагревать закристаллизовавшийся с целью его разжижения.

Хорош мед также со свежими помидорами, огурцами, тертой морковью, фруктами и вареньем. Он добавляется не для сладости, а для придачи продуктам новых питательных, вкусовых и целебных свойств.

Автор статьи предлагает также ряд рецептов применения меда как лечебного средства. Их рекомендовали с древних времен еще Гиппократ, Авиценна, другие врачи.

Страдающим бессонницей полезно принимать на ночь раствор меда как успокаивающее средство. Для этого достаточно взять его одну столовую ложку и растворить в стакане теплой воды. Выпить перед сном.

При комплексном лечении заболеваний верхних дыхательных путей и бронхиальной астмы назначаются ингаляции с 20-процентным раствором меда. Финская баня будет намного полезней, если рядом с источником тепла в глиняном сосуде будет лежать расплавленный сотовый мед.

При озене (неприятном запахе изо рта) рекомендуется после приема пищи на ночь полоскать ротовую полость раствором меда (1 ст. ложка на стакан воды).

При простудных заболеваниях мед запивать горячим молоком, а также с соком лимона (1/2—1 лимон на сто граммов меда).

Следует знать, что при приеме меда во время простуды нужно два-три дня придерживаться постельного или комнатного режима, так как в этих случаях мед, как првило, вызывает сильную испарину.

При гриппе получены хорошие результаты от применения медово-чесночной кашицы. Очищенные зубки чеснока натирают на терке, затем смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают перед сном по столовой ложке, запивая кипяченой водой. Применяют медово-чесночную кашицу в течение трех-пяти дней.

...но». Х.ф. 2-я ... Театральные ... «Спокойной ...». 21.00 — ... «Группа рис... серия. 22.30 ...ик». 23.00 — ...Магомаева». ...ильм для ...00 — Новости. ...амма. 8.00 — ...ремя деловых ... Без ретуши.

9.50 — «20 лет пути». Д.ф. 10.45 — Параллели. 11.00 — «Будем вежливы». 11.30 — Досуг. 11.45 — «Завещание профессора Доуэля». Х.ф. 13.20 — Торговый дом «ТИНКО». 13.25 — Крестьянский вопрос. 15.35 — Бизнес: новые имена. 15.50 — Первый тайм. 16.05 — «Бадабоки». 16.25 — Там-там-новости. 16.40 — Трансросэфир. 17.25 — Христианская программа. 18.00 — Вести. 18.25 — Дневник съезда. 18.40 — «Снег — судьба моя». Д.ф. 1-я серия. 19.55 — О работе седьмого съезда народных депутатов РФ. 20.50 — Праздник каждый день. 21.00 — «Санта-Барбара». Х.ф. 21.50 — Программа «ЭКС». 22.00 — Вести. 22.30 — Студия «Сатирикон». 22.55 — Спортивная карусель. 23.00 — О работе седьмого съезда.

...ВОР **...приятий** ...мы, изго... ...печатную ...ить стан... ...окумента... ...43. ...2; в г.Ли...

19.05 — «Жозеф Бальзамо». Х.ф. 3-я серия. 20.05 — Литературная премия Букера в России. 20.45 — «Спокойной ночи, малыши!» 21.00 — Новости. 21.25 — Концерт. 22.10 — «Группа риска». Х.ф. 3-я серия. 23.15 — Концерт. 23.35 — «Максима». 00.00 — Новости.00.40 — Радио «Труба».

Вторая программа. 8.00 — Вести. 8.20 — Время деловых людей. 8.50 — «Монстр». Ф. 7-й. «Личная жизнь Иосифа Сталина». 9.45 — Досуг. 10.00 — «К-2» представляет. 10.30 — Джентльмен - шоу. 11.00 — Студия «Нота бене». 11.55 — Торговый дом «ТИНКО». 12.00 — «Санта - Барбара». Х.ф. 13.35 — Крестьянский вопрос. 15.30 — Ноу-хау. 16.00 — Студия «Рост». 16.30 — Там-там-новости. 16.45 — Трансросэфир. 17.30 — Кипрас Мажейка. 18.00 — Вести. 18.25 — Театральный разъезд. 19.25 — Дневник съезда. 19.45 — Праздник каждый день.19.55 — «Санта-Барбара». Х.ф. 20.45 — О работе седьмого съезда. 21.40 — СК8. 21.50 — Спортивная карусель. 22.00 — Вести. 22.30 — Балет Санкт-Петербурга. 23.20 — О работе седьмого съезда. 00.25 — Хроно.

...ика с Тарату... «Поле чудес». ...койной ночи,ма... ...0 — Новости. ...ы долины Мои... ...2.55 — Концерт. ...» представляет. ...е — 00.00 — Но... ...грамма. 8.00 — ...Время деловых ...- XX век в кад...ре и за кадром. 9.55 — Золотая шпора. 10.25 — «Летние каникулы Антона Чехова». 11.25 — «Санта-Барбара». Х.ф. 12.15 — Досуг. 12.30 — Репортажи из НАТО. 13.00 — Торговый дом «ТИНКО». 13.05 — Крестьянский вопрос. 15.25 — Телебиржа. 15.55 — «Студия «Рост». 16.25 — Там-там-новости. 16.40 — «И все-таки я верю». 17.10 — М-трест. 17.25 — Родники. 18.00 — Вести. 18.25 — «Чипс — военная собака». Х.ф. 1-я серия. 19.35 — Спортивная карусель. 19.40 — Мульти-пульти. 19.50 — Праздник каждый день. 20.00 — О работе седьмого съезда. 22.00 — Вести. 22.25 — «Единожды солгав». Х.ф. 00.05 — Тема с вариациями.

...Д». 7-я серия. ...ный квадрат». ...ливый слу... — «Плюмбум, ...игра». Х.ф. ...ойной ночи, ма... — Новости. ...Где? Когда?». ...та есть суб... - Мультфильм 00.00 — Но... «Парадиз-кок... ...амма. 8.00 — ...Баскетбольное обозрение НБА. 8.50 — Мульти-пульти. 9.00 — К 70-летию В.М.Боброва. 9.30 — Программа «03». 10.00 — «Плюс одиннадцать». 11.15 — «Кривая разлома. Хроника тревожного времени». Х.п.ф. 1-я и 2-я серии. 12.40 — Репортер. 12.55 — Крестьянский вопрос. 13.15 — «Как жить будем?». 14.00 — Пилигрим. 14.45 — Камера исследует прошлое. 16.00 — «Бурда моден» предлагает. 16.30 — «Дораэмон». 16.45 — Футбол без границ. 17.40 — Мульти-пульти. 17.50 — Спортивная карусель. 18.00 — Вести. 18.20 — Золотая шпора. 18.50 — Группа «Любэ». 19.00 — Устами младенца. 19.30 — Дневник съезда. 19.45 — Маски-шоу. 20.15 — Праздник каждый день. 20.25 — «Женщина в шляпе». Х.ф. 22.00 — Вести. 22.25 — О работе седьмого съезда. 00.25 — Ассорти. 00.55 — Программа «А». 01.25 — Ад либитум.

...месел». 16.15 ...й представ... ...онцерт. 17.20 ...ямом эфире. ...ма. 18.45 — — «Велико - ...ка». 20.00 — ... песенки». Д.ф. 8.50 — Мульти-пульти. 9.00 — Мир спорта глазами фирмы «Жиллетт». 9.30 — Фольклор.10.00 — Наш сад. 10.30 — Кукольный мультфильм. 11.00 — Аты-баты... 11.30 — Хотите, верьте... 12.00 — «Кривая раз... — Театральный разъезд. 15.55 — «Познер и Донахью». 16.25 — Белая ворона. 17.10 — Центр Стаса Намина. 17.50 — Спортивная карусель. 18.00 — Вести. 18.20 — «Саботаж». Х.ф. 20.00 — Дневник съезда. 20.15 —

Белок против рака

Белок куриного яйца может выполнять роль не только калорийного продукта, но и ценнейшего лекарственного препарата в борьбе против раковой опухоли. К такому выводу пришли японские медики из университета города Киото. В ходе лабораторных исследований они установили, что содержащиеся в белке вещества способны весьма эффективно «блокировать» развитие рака в клетках человеческого организма.

для кого не
является секретом, что голландские футбольные фанаты — одни из самых агрессивных в Европе. Это еще раз подтвердила встреча, которая состоялась в минувшее воскресенье между столичным «Аяксом» и роттердамским «Фейеноордом». Прошло всего лишь несколько минут футбольного поединка, а полиции пришлось хорошо потрудиться, чтобы успокоить не в меру пылких болельщиков обеих команд, которые пытались организовать между собой потасовки, выкрикивали оскорбления, кидали на поле различные предметы. Когда страсти, казалось, улеглись, вдруг с верхних рядов трибуны полетели вниз сначала одна, а затем через несколько минут другая са

● НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Жизнь тяжелая, нервы не железные...

...Поэтому для снятия нервкого перенапряжения, лечения невроза, стресса, головокружений, после консультации с врачом, рекомендуем следующие народные рецепты:

● Утром и вечером принимать по 30- -50 г меда с добавлением чайной ложки маточного молочка.

● Столовую ложку измельченных коркей валерианы лекарственной заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. При повышенной возбудимости выпивают пастой в три приема по 1/3 стакана. Однако более 2 месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головкые боли, беспокойство, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта.

● Свекольный сок, смешанный пополам с медом, прикимают как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3 -4 раза в день в течение 10 дней, или длителько - по одному стакану в течение 3- -4 недель.

● Столовую ложку сухих плодов боярышника заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите) и процедить. Принимать по 1-- 2 столовые ложки 3-- 4 раза в день до еды при гипертокической болезни, головокружениях, вегетоневрозах, удушье, климаксе.

● 10 г свежих цветков боярышника настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, профильтровать. Принимать по 20 25 капель 3 раза в день после еды.

● 20 г сухой измельченной травы спорыша (горецa птичьего) на 1 стакак кипятка, настоять 2 часа. Прикимать по столовой ложке 2- 5 раза в день.

● 3 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя продырявленного на стакак кипятка, настоять 2 часа. Доза: по 1/3 стакана 3 раза в декь поcле еды.

● 2 чайкые ложки сухой измельченной травы душицы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. По 1/2 стакана 3--4 раза в день за 20 -30 минут до еды в теплом виде.

● 15 г сухой измельченной травы чабреца (тмина ползучего, богородской травы) на стакан кипятка запаривать 30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в декь.

П. СИДОРОВ

10% СОВЕТСКОГО ОРУЖИЯ

Я старая, одинокая женщина. Все подруги умерли, и мне, наверное, осталось жить недолго. Но денег на похороны, даже самые скромные, мне не удалось скопить Что же, умирать мне теперь, как собаке?

М. Нефедова, Москва

Это письмо корреспондент «АиФ» попросил прокомментировать председателя православного похоронного центра, образованного при храме Святых Апостолов Петра и Павла в Москве, протоиерея Аркадия СТАНЬКО

РОССИЯ имеет многовековые традиции православного погребения В них все подчинено тому, чтобы облегчить близким тяжесть утраты Так. Русская Православная Церковь исполняя свой долг заочно отпевала даже «сильных мира сего» начиная с Ленина и кончая Черненко

Правильное исполнение обряда похорон напрямую связано с загробной жизнью души усопшего Каждый православный христианин по кончине должен быть похоронен на православном кладбище с любовью и молитвой о нем, а не сожжен в крематории Никакого значения не должен иметь материальный достаток усопшего или его близких Если к нам обратятся с просьбой о бесплатных похоронах. мы не откажем Никаких справок, подтверждающих, что человека не на что хоронить. при этом не потребуется

— Но для этого понадобятся немалые средства?

Свою деятельность мы начали в мае. и нас на это дело благословил Патриарх Московский и всея Руси Алексий II Рассчитываем в основном на свои силы, поэтому при центре создаются хозрасчетные участки различного профиля. Например совместно с американской компанией «Бэйтсвилл» мы намерены выпускать гробы по их технологии и обеспечить ими потребности не только в нашей стране, но и в странах Восточной Европы. Сейчас самостоятельно наладили производство гробов, их делается пока немного. но мы рассчитываем, что сможем покрыть расходы на бесплатные похороны. Поступают в наш адрес и пожертвования.

— Говорят, что место на кладбище, расположенное в пределах Москвы, если там

Милиционеры говорят, что их бронежилеты нена

Сенсация и реальность

«В печати периодически появляются сообщения о лечении астмы, гипертонии и других болезней методом волевой ликвидации глубокого дыхания, предложенным новосибирским ученым К. П. Бутейко. Хотелось бы прочитать научное разъяснение этого метода» (Г. И. Погорелый, Днепропетровск). «У нас ни в оргметодотделе, ни в библиотеке совершенно нет никакой информации о методе Бутейко. А больные идут буквально толпами с просьбой научить их правильно дышать» (терапевт В. Н. Козакова, г. Фрунзе).

Подобные письма приходят в редакцию каждый день. Да и как не быть интересу к методу, который, судя по заголовкам статей о нем, позволяет «Заново родиться»!

Многочисленные вопросы читателей учтены в предлагаемой статье.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

О судьбе метода К. П. Бутейко

Разговоров вокруг метода К. П. Бутейко действительно много. Еще в начале шестидесятых годов, будучи заведующим лабораторией Института физиологии Сибирского отделения АМН СССР, он предложил лечить некоторые болезни методом волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Предварительно проверил его действие на себе.

В чем суть метода?

Современный человек, доказывал ученый, «перетренировался» на излишне глубоком дыхании. От этого у него понижено содержание CO_2 в организме, в связи с чем развиваются всевозможные спазмы: бронхов, коронарных сосудов, кишечника... Глубокое дыхание, считает К. П. Бутейко, приводит к дефициту углекислоты в легочных альвеолах и артериальной крови. Гипервентиляция является прямой причиной возникновения бронхиальной астмы, стенокардии, гипертонической болезни и других заболеваний.

Вспомните, нас всегда учили: дышите глубже. А тут малоизвестный ученый, ломая устоявшиеся стереотипы, утверждает: хотите быть здоровым, вылечиться, усвойте — глубокое дыхание вредно. Урежение частоты дыхания до 6—8 в минуту, уменьшение глубины, а также его задержки трижды в день от трех до пяти раз с перерывами в одну-две минуты помогают лечить названные болезни.

— Сейчас, — говорит Константин Павлович, — упорно борются со спазмами, ищут сосудорасширяющие средства, но применять их при спазмах нельзя. Если страдающему гипертонической болезнью при спазме сосудов дать нитроглицерин, он может погибнуть, потому что спазм — защитная реакция от потери углекислоты. Углекислота — основной регулятор деятельности бронхов. Мы измерили содержание углекислоты у больных астмой и другими болезнями и у совершенно здоровых людей. Контрольную группу отбирали тщательно. Оказалось, что при заболеваниях углекислоты в организме содержится намного меньше физиологической нормы— больным астмой не хватало двух процентов.

Но как уловить, где кончается норма и начинается отступление от нее, а следовательно, и болезнь? Вопрос очень важный, подчеркивает Константин Павлович. Ведь никому в голову не придет мысль сбивать больным температуру или повышать ее, снижать кровяное давление, предварительно не поинтересовавшись, каковы они в данный момент. К дыханию же отношение упрощенное. Существуют сотни дыхательных гимнастик, с помощью которых люди пытаются воздействовать на дыхание, не имея и малейшего понятия о его реальном состоянии.

С помощью сложных математических вычислений и последующей обработки данных на ЭВМ ученому удалось доказать, что именно глубокое дыхание, ведущее к дефициту углекислого газа в легочных альвеолах, является одной из причин многочисленных патологий. Поэтому К. П. Бутейко и его ученики уже много лет настаивают на том, что нельзя изменять дыхание, предварительно его не измерив.

— Но поскольку измерить параметры дыхания прежде можно было только с помощью сложной аппаратуры, которая есть далеко не в каждом лечебном учреждении, — продолжает Константин Павлович, — в нашей лаборатории разработали методику косвенную. Наиболее достоверной оказалась связь уровня CO_2 с задержкой дыхания на выдохе...

На первых порах многие медики приняли новшество, что называется, в штыки. Одних отпугивала «обескураживающая простота» лечения, других — то, что автор не посчитался с трудами известных ученых. И это существенно: наука и практика знают немало катаклизмов, случившихся лишь потому, что не учитывался пройденный путь, многовековой опыт предшественников. Третьих отталкивала категоричность кандидата медицинских наук из Новосибирска, прямолинейность характера, необоснованные заявления, четвертых...

Тем временем слух о методе разрастался. В умелых руках автора и его единомышленников он помогал людям. В 1967 году создается комиссия, в которую в основном вошли ученые Новосибирского медицинского института. Проанализировали клинические материалы. Лечение по методу К. П. Бутейко проводилось у больных бронхиальной астмой и астмоидным бронхитом разной этиологии. Давность заболевания от трех месяцев до десяти лет. Все пациенты раньше получали различные медикаментозные средства. По методу К. П. Бутейко лечение назначалось в первую неделю пребывания в стационаре. Отметив почти в пятидесяти процентах случаев положительные результаты лечения, комиссия посчитала возможным продолжить разработку проблемы на более глубокой научной основе в специализированной клинике.

А через год лабораторию Бутейко закрыли...

В 80-х годах, после новой волны внимания к Бутейко, его метод проходит испытания в клиниках Москвы и Ленинграда, в частности во ВНИИ пульмонологии. Здесь ученые пришли к выводу, что лечение больных бронхиальной астмой по методу Бутейко в большинстве случаев оказывало терапевтический эффект и давало возможность уменьшить количество и тяжесть астматических приступов при значительном сокращении или отмене медикаментозной терапии. У 19 больных состояние существенно улучшилось, у 25 отмечено умеренное улучшение, и лишь у двух изменений не было.

В 1983 году К. П. Бутейко получил авторское свидетельство на изобретение.

В 1985 году первую его ученицу и активную последовательницу, ныне младшего научного сотрудника клинического центра Центральной клинической больницы Сибирского отделения Академии наук СССР Вильму Августовну Геннину слушают на заседании президиума Сибирского отделения АМН СССР. Ученые рекомендуют продолжить изучение метода с внедрением его в практику. В том же году министр здравоохранения СССР издает приказ «О мероприятиях по внедрению метода волевой регуляции глубины дыхания при бронхиальной астме». В частности, ряду НИИ, в их числе учреждениям СО АМН СССР, было предписано разработать методические рекомендации для практических врачей, без чего, как известно, приступать к лечению нельзя. Госкомитет СССР по науке и технике выделяет Сибирскому отделению АМН СССР 20 ставок для дальнейшего изучения и испытания метода.

И вот в конце прошлого года был организован межинститутский отдел по изучению и внедрению в практику метода волевой регуляции глубины дыхания. Руководителем нового подразделения стал ученый секретарь Института клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР, кандидат медицинских наук В. И. Давиденко. Научным консультантом в отдел приглашен К. П. Бутейко. В новой клинике института развернули 5 мужских и 5 женских специализированных коек.

На момент нашего посещения клиники больные пролечились здесь четыре недели. Первый вопрос касался их самочувствия, эффективности лечения.

— Дома каждую ночь вызывали «скорую», — сказал 46-летний пациент, имеющий вторую группу инвалидности в связи с бронхиальной астмой. — Здесь вскоре приступы прекратились. Чувствую себя удовлетворительно. Моим соседям по палате лекарства не дают вообще, они лечатся только методом ВЛГД под руководством врача и инструктора-методиста. Здоровье у всех стало лучше.

Предварительные результаты свидетельствуют, что при правильном применении метода в период приступа и в межприступном состоянии наблюдаются, говоря языком медиков, субъективное улучшение самочувствия больных и улучшение ряда объективных показателей.

Созданный межинститутский отдел — научное учреждение. Широкое лечение больных (говорю это, чтобы предотвратить поток писем в клинику института) — задача практического здравоохранения. Но чтобы лечить в больницах, поликлиниках, надо иметь специалистов, и межинститутский отдел, вероятно, мог бы взять на себя их подготовку.

— В сегодняшних условиях такая ноша нам не по силам, — ответил Владимир Иванович Давиденко. — Однако решение и этой проблемы есть. Мы видим его в создании на базе нашего отдела регионального научно-практического центра. Здесь могли бы специализироваться врачи не только Сибири, но и других регионов страны. Желающих овладеть методом много.

Назрела острая необходимость решить затянувшуюся проблему. Вопрос актуален еще и потому, что в разных городах стали «лечить» этим методом люди, не имеющие даже медицинского образования. Небескорыстно, конечно, используя при этом имя автора, свое якобы знакомство с ним, интерес населения к «тайному» и так далее. Подогрели ажиотаж и некоторые необоснованные публикации, в которых было сказано, что метод ВЛГД дает стопроцентное выздоровление больных. Сразу скажем, исследования в разных научных медицинских учреждениях показали, что стопроцентного излечения, даже с применением лекарственных препаратов, достигнуто нигде не было.

Многие больные, принимая на веру слова проходимцев-знахарей, представляют себе метод ВЛГД упрощенно, в виде простой задержки дыхания, «зажатия носа». Последствия такой терапии непредсказуемы и могут быть самыми печальными. Прислушайтесь внимательно к самому К. П. Бутейко. Он говорит:

— Хочу подчеркнуть особо: максимальная пауза и тем более задержка дыхания не могут служить лечебным целям, ибо они лишь инструмент измерения дыхания. Предложенный мною метод волевой ликвидации глубокого дыхания заключается в постепенном уменьшении его глубины до физиологической нормы под контролем соответствующей аппаратуры и под наблюдением специалистов.

Г. БАЛАКИН,
соб. корр. «МГ».

Новосибирск.

Комментарий члена-корреспондента АМН СССР Л. А. Исаевой

К. П. Бутейко озадачил всех. Почему помогает лечение «по Бутейко»? Главная причина — в той страстности и вере в успех, с которой берутся помогать больному он и его ученики. Астму не вылечить врачу с холодным сердцем. Горящий факел был и остается символом медицины. Нашим врачам следует учиться у К. П. Бутейко прежде всего страстности.

Вторая причина — создание доминанты поверхностного дыхания, которая подавляет доминанту болезни. Однако улучшение состояния приходит ценой ипохондрических кризов («ломок», «реакций выздоровления» по Бутейко), гипоксемии, легочной гипертензии и других осложнений, которые больной получает порой плюс к астме.

Третья причина — собственно то, что сразу внушает больному веру в метод: купирование приступа приемом поверхностного дыхания. Прием этот не новый, впервые описан еще Платоном, им пользовались С. П. Боткин и многие другие врачи. Форсированный выдох способствует кашлю и бронхоспазму, а замедленный, неглубокий помогает их уменьшить. К. П. Бутейко начинает лечение с эффектной демонстрации провоцирующего действия глубокого дыхания у больного и говорит, что причина провокации астмы — снижение уровня CO_2. Однако точными опытами показано, что решающее значение при этом имеет фактор охлаждения верхних дыхательных путей при глубоком дыхании. Так, гипервентиляция вызывает приступ даже при вдыхании воздуха с высоким содержанием углекислого газа.

Клиника детских болезней 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова располагает шестилетним опытом применения немедикаментозных методов лечения бронхиальной астмы у детей. Длительное наблюдение и использование метода волевой регуляции дыхания, в основу которого была положена методика, предлагаемая К. П. Бутейко, показали положительные стороны этого метода.

Выявились и сложности, в первую очередь у детей с тяжелым течением бронхиальной астмы. По мнению специалистов клиники, требовалась модификация метода. Повышенное внимание к миорелаксации, менее строгое ограничение глубины дыхания позволили избегать различных отрицательных реакций, наблюдавшихся ранее.

Наряду с этим в клинике применяется метод тренировки дыхания, основанный на принципе биологической обратной связи, когда ребенок обучается дыханию под контролем прибора, а затем поддерживает выработанный стереотип специальными дыхательными упражнениями, в том числе направленными на тренировку диафрагмального дыхания. Мы убедились и в необходимости раннего включения в комплексное лечение дозированных физических нагрузок, что вместе с тренировкой дыхания положительно действует на сердечно-сосудистую систему, в том числе микроциркуляцию и психоэмоциональный статус больного.

Нерешенной проблемой остается отбор больных для применения того или иного метода лечения. Неудачи составляют 20—30 процентов. Кстати, К. П. Бутейко и его ученики берутся лечить далеко не всех больных. Стопроцентное излечение, как это утверждает К. П. Бутейко, не включает тех, кого лечить не взяли. Кроме того, испытания метода, проведенные в нашей клинике с участием В. А. Гениной, ученицы К. П. Бутейко, даже при отборе дали положительный результат в тех же 70 процентах случаев.

Основа успешной реализации планов — наличие эффективного инструмента координации и управления исследованиями. Сегодня эти функции у нас осуществляются через президиум СО АМН СССР, научную программу «Здоровье человека в Сибири» и через Научный совет АМН СССР по медицинским проблемам Сибири, Дальнего Востока и Крайнего Севера. Причем наиболее обширная сфера влияния у научного совета, который через 13 проблемных комиссий координирует деятельность практически всех НИИ и вузов страны, разрабатывающих «сибирскую» тематику.

Вот почему нельзя согласиться с предложением о ликвидации совета и создании «сибирских» секций при профильных научных советах союзного уровня. В результате подобной реорганизации «сибирская» тематика автоматически распыляется. Поэтому предлагаем либо сохранить совет в первозданном виде, либо преобразовать его в совет по координации научно-исследовательских работ на востоке страны по всем находящимся за Уралом (а их сегодня здесь более пятидесяти) НИИ и вузам медицинского профиля независимо от их ведомственной принадлежности. Что, впрочем, не мешает созданию «сибирских»

...ректировать планы научных исследований, усилить комплексирование и более рационально использовать материально-техническую базу, аппаратуру, технику (особенно дорогостоящую) путем создания ряда межинститутских централизованных служб.

Думается, такое объединение научно - исследовательских и учебных институтов вполне рационально провести и в других городах Сибири и Дальнего Востока. Положительный в этом отношении опыт накоплен в Томске, где уже создан Научно-медицинский центр АМН СССР. Недавно принято решение о создании Восточно - Сибирского филиала СО АМН СССР в Иркутске. В перспективе, вероятно, такой филиал может быть создан и на Дальнем Востоке.

Необходимо шире использовать и создание временных научных трудовых коллективов, о чем уже шла речь на страницах газеты. Однако реализовать эту форму мешает отсутствие ясности в финансировании, материально-технической базе, предоставлении и оплате отпусков, путевок, квартир и т. д. Иными словами, **нужен четкий нормативный документ о временных научных творческих коллективах.**

Еще более сложный вопрос — организация межведомственной кооперации между НИИ медицинского профиля,

и РСФСР и т. д. **А вот органа или подразделения, который бы непосредственно занимался вопросами внедрения, сегодня не существует. В результате многие наработки ученых десятки лет не находят практического воплощения.**

Возрастает значение совершенствования системы подготовки и расстановки кадров. **Вероятно, целесообразно восстановить докторантуру, шире использовать такую форму организации исследований, как молодежные творческие коллективы, активизировать деятельность Совета молодых ученых.**

Трудная ситуация сложилась с издательской деятельностью, особенно после того, как издательство «Наука» отказалось принимать труды ученых-медиков. **Назрела необходимость создания (например, в Новосибирске) Сибирского отделения издательства «Медицина».**

Эти и ряд других вопросов требуют безотлагательного решения, и сессия АМН СССР, обсуждая пути перестройки, думается, уделит серьезное внимание проблемам развития медицинской науки Сибири и Дальнего Востока.

Ю. БОРОДИН,
председатель президиума СО АМН СССР, академик АМН СССР.

Центр профилак

Бюро отделений академии сегодня руководят научной деятельностью лишь подчиненных им научных учреждений. Это мешает консолидации планов и внедрению достижений всей медицинской науки по соответствующим отраслям.

Прогрессивная же идея программно-целевого планирования состоит в том, чтобы на основе анализа информации определить и обеспечить концентрацию сил и средств на решении особо актуальных научных проблем.

В течение долгого времени в медицине превалировал организмоцентрический подход. Анализ же медицинских проблем возможен лишь на популяционном уровне мышления. Это мышление в медицине призваны формировать прежде всего специалисты в области социальной гигиены и совокупной неинфекционной и инфекционной эпидемиологии. Однако формы интеграции этих близких научных направлений пока не найдены. **Создание центра профилактической медицины активно способствовало бы консолидации усилий ученых в этом направлении.**

В уставе АМН СССР сформулирована задача осуществления научных исследований по трем основным направлениям: в области профилактической, экспериментальной и клинической медицины. Название же трех отделений академии иное: по разделам медико - биологических наук, клинической медицины, а также гигиены, микробиологии и эпидемиологии. Разделы неинфекционной эпидемиологии, представляющие в совокупности диагностическую дисциплину профилактической медицины, курируются отделением клинической медицины. В то же время значительная часть профилактической медицины находится в отделении гигиены, микробиологии и эпидемиологии. Но и это отделение не имеет в своем составе научного учреждения по вопросам социальной гигиены. **Суждение о том, что профилактическая медицина может быть растворена в различных разделах медицинской науки, уже не соответствует нуждам и возможностям сегодняшнего дня. Назрела потребность в придании ей самостоятельного статуса.**

Такой подход не исключает, а предполагает необходимость изучения отдельных медицинских проблем на всех трех уровнях организации живого: - суборганизменном, организменном и надорганизменном. Не теряют своего значения и институты, изучающие общие медицинские закономерности на этих уровнях. В то же время качественно новый уровень интеграции на базе единой методологии профилактики сулит большие перспективы.

Сейчас в низовых звеньях открываются благоприятные условия для оптимизации управления всей медицинской наукой — академической, отраслевой и вузовской. **Создание научно - учебно - производственных объединений, обеспечивающих сближение науки, производства и профильной подготовки кадров, особенно важно в области профилактической медицины.** В этом убедил нас опыт подготовки врачей для работы в эпидемиологических подразделениях санитарно - эпидемиологических станций.

Научное обоснование актуальных проблем медицины

Единое управление

для развития таких недооцениваемых ныне направлений, как история медицины, медицинское науковедение.

Здесь могут возразить: есть государственная целевая программа укрепления здоровья и усиления профилактики, много лет существует ВНИИ социальной гигиены и организации здравоохранения имени Н. А. Семашко, которые должны решать названные выше задачи. **К сожалению, этот институт, как и вся социальная гигиена и организация здравоохранения, в большом долгу перед практикой. Нужных для решения стратегических задач здравоохранения предложений они не дали.** Программа профилактики не опирается на систему показателей здоровья населения — не ориентиры позитивного изменения его уровня, структуры — словом, качества.

Недооценивает исследования социальных (социально-гигиенических, социологических), экономических, науковедческих, информационных проблем, вопросов истории и теории медицины и АМН СССР. Когда-то в числе своих учреждений она имела Институт организации здравоохранения и истории медицины имени Н. А. Семашко. Сегодня он принадлежит Минздраву СССР.

Но дело даже не в ведомственной принадлежности. Гораздо печальнее то, что существует разобщенность в управлении медицинскими исследованиями. Часть программ

дения и преимущественно теоретическим (медико-биологическим и др.) или клиническим, гигиеническим разделам современной медицины.

Все это лишний раз подтверждает необходимость единого управления медицинской наукой, по существу, создания единой государственной программы. При этом важно отсеять неперспективные, дублирующие темы (число последних — уже выполненных — не менее 20—25 процентов). Следует исходить из приоритетных по значению для решения задач укрепления и охраны здоровья населения проблем, направлений и тем. Программы должны полно отвечать социальному заказу.

Большое число неприоритетных тем и низкое качество ряда исследований, а также повторение уже выполненных работ в определенной мере обусловлено недостаточной информационной базой медицинской науки, слабым развитием сил и средств научной медико-технической информации, особенно современных автоматизированных систем. **Эти же причины приводят и к затягиванию сроков выполнения научных работ, что лишает их новизны.**

Недостаточно обеспечена охраноспособность результатов многих научных медицинских исследований, в том числе изобретений и рационализаторских предложений. Они остаются открытой

Ломая стереотипы

Как добиться, чтобы научные разработки быстрее входили в жизнь, результативнее помогали врачам в лечении больных? Нужно расширить фундаментальные исследования, и не только в теоретическом, но и в клиническом плане.

По нашему мнению, необходимо создание научных центров, объединяющих несколько НИИ. Начало этому положено. Однако, как убеждает первый опыт, такие центры оправдывают себя только в том случае, когда составляющие его учреждения объединены и территориально, иначе такая реорганизация будет формальной, неперспективной. Может быть, даже целесообразно создать в будущем в системе АМН СССР научные городки, использовав опыт АН СССР и академий наук некоторых союзных республик.

Не может удовлетворить нас сегодня и уровень вузовской науки. Поднять его возможно, во-первых, сделав НИИ базами кафедр соответствующего профиля, во-вторых, укрупнив кафедры, пересмотрев сеть мединститутов и ликвидировав те из них, которые слабо укомплектованы кадрами и плохо оснащены.

Давно уже ясно: в коренном совершенствовании нуждается и существующая система внедрения достижений науки в практику. Думается, что с целью плодотворного использования наиболее важных нововведений, особенно по лечению массовых форм патологии, **следовало бы создать специализированные учреждения с необходимой производственной и наработочной базой, с узаконенным правом требовать применения новшеств в определенных больницах, клиниках.** Учреждение же по внедрению должно быть укомплектовано высококвалифицированными, специально подготовленными, высокооплачиваемыми специалистами медицинского и технического профилей. Оно должно располагать собственной крупной научной и патентной библиотеками, давать патентно-лицензионную оценку и оценку эффективности внедрения новшества.

И дальше: **недопустимо, чтобы новый прибор или же новое лекарственное средство апробировались в течение 10—12 лет, как ныне. Путь их внедрения в практику должен быть сокращен в 3—4 раза.**

Интересы перестройки требуют также, как уже отмечалось в газете, совершенствования структуры подчиненности НИИ медицинского профиля. В настоящее время сложилась логически необъяснимая система: часть НИИ подчинена Минздраву СССР, другие — АМН СССР, минздравам союзных республик, республиканским академиям наук и даже местным органам здравоохранения.

Нужна стройная система подчиненности НИИ: головные по всем профилям должны бы входить в структуру АМН, все остальные — в административном плане — в структуру минздравов союзных республик. Научная их деятельность могла бы координироваться АМН через головные институты.

АМН СССР обязана не по форме, а по существу руководить медицинской наукой в стране, располагать для этого необходимыми возможностями и правами. С этой целью нам представляется оправданным изменение юридического статуса академии. Почему она состоит при Министерстве здравоохранения СССР, а не при Совете Министров СССР, как, к примеру, ВАСХНИЛ? Полезно было бы предоставить АМН и мобильные финансовые возможности для поддержки перспективных научных исследований, проводимых в учреждениях. Эти средства могли бы выделяться не столько под разработку научного направления, сколько под конкретного ученого, способного осуществить развитие такого направления и создать свою научную школу.

Логика проводимой в стране, в здравоохранении перестройки подсказывает: доминирующее положение АМН как штаба медицинской науки, должно быть исключительным. Создание медицинских отделений при некоторых академиях наук союзных республик тому противоречит.

А разве не устарела существующая система выборов в АМН СССР? **Нам представляется целесообразным установить возрастной ценз и не принимать в академию людей пенсионного возраста.** Ведь к этой поре их творческий потенциал обычно снижается, о чем свидетельствует хотя бы тот факт, что почти никто из них в дальнейшем не становится действительным членом академии. Вместе с тем они блокируют места для молодых, перспективных ученых.

Хорошо бы также расширить возможности приема в АМН ученых из различных регионов страны. Нам кажется, наиболее перспективный путь — это создание региональных отделений. Пример этому — успешная деятельность Сибирского отделения АМН. Финансирование региональных отделений АМН СССР можно было бы возложить на Советы Министров соответствующих республик. Менее перспективный путь — выделение мест по той или иной специальности отдельным регионам страны.

А. РОМОДАНОВ,
директор Киевского НИИ нейрохирургии, Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета СССР, академик АМН СССР.

Киев.

Вексель доверия

Для роста эффективности научно-исследовательских разработок необходимо прежде всего ...

...тек с обозначением темы, исполнителей, визой бухгалтерии и руководства института о выделяемой сумме денег.

СТРОКИ ИЗ ПИСЕМ

Эндокринология — наука ...

Кри...
каче...

Оценка деятельности вузо...



ПОЛЕЗНА ЛИ ЛЕДЯНАЯ ВОДА?

От моды мы отставать не любим. И опубликованный снимок еще раз это подтверждает: любящий и заботливый отец купает в проруби своего грудного ребенка в присутствии едва ли не всей семьи.

Судя по ранее публиковавшимся в печати подобным снимкам, молодой отец не одинок в своем порыве так закалить ребенка. Может быть, наша медицинская наука очередной раз отстала от жизни?

Вот как разрешил наши сомнения директор Московского НИИ педиатрии и детской хирургии Минздрава РСФСР академик АМН СССР Ю. Вельтищев:

— Мы провели обследование часто болеющих детей в ряде яслей Москвы, а также для сравнения тех детей, которые подвергались интенсивному закаливанию в виде купания в проруби. Выяснилось, что распределение по патологиям одинаково и у тех, и у других. Бронхиты, аллергии, заболевания носоглотки и масса других болезней, к сожалению, не минуют детей независимо от того, подвергались они такому закаливанию или нет. Причем такая же картина наблюдается и у «моржей». Соотношение форм заболеваний тоже одинаково.

Но мы выявили и одну странную особенность. У тех детей, которые подвергались интенсивному закаливанию, гаснут острые реакции и болезнь принимает латентный (скрытый) характер. Родители думают, что их дети не болеют, поскольку не наблюдается ни повышения температуры, ни каких-либо выделений, а болезнь тем временем принимает хроническую форму при ложном внешнем благополучии. Причина этого нам пока не ясна.

Закаливать ребенка необходимо. Но беда наша и нередко нашего здравоохранения в том, что мы всех хотим подогнать под некий единый стандарт. Понравится идея — начинаем усиленно ее пропагандировать, часто без достаточных на то оснований. Но одинаковых людей не бывает. И уж тем более — детей, где очень внимательно надо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, помнить о том, что в развитии ребенка есть критические периоды, когда защитные силы организма ослаблены даже у здоровых детей. Но есть семьи, в которых завидное здоровье может передаваться детям по наследству. Один рецепт для всех невозможен, а медицинские рекомендации для широких слоев населения, думается, должны быть более осторожными.

Не скрою, в качестве контраргумента нам часто приводят пример из знаменитой книги Никитиных. Никто этого опыта не отвергает. Но нельзя же делать общие выводы на примере только одной семьи. Мы все разные, значит, и подходить к здоровью каждого необходимо строго индивидуально.

Кажется, все ясно? Думаем, что теперь мамы и папы, прежде чем лезть в прорубь со своим ребенком, обязательно посоветуются с врачом.

Е. ТИПИКИН.

...родных событий

...УБОЙ, ...Й АМЕРИКОЙ

...С. Горбачева

...нало деловых людей, прежде ...го из латиноамериканских ...ран. Пример тому — расту... я популярность ежегодной ...ждународной ярмарки в Гава... Кстати, традиционное место ... проведения — выставочный ... гаванского Дворца конгрес... в — вместить все стенды уже ... в состоянии. Планируется, что ...марка-89 пройдет уже здесь, ... «Экспо-Кубе».

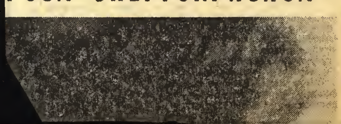
...Зарубежные журналисты, при...вшие для освещения визита ... С. Горбачева на Кубу, есте...венно, хотят предугадать не ...лько то, что ему покажут, но ...то; о чем пойдет речь во ...емя советско-кубинских пере...воров на высшем уровне. ...дь с Кубы начинается непо...едственное знакомство совет...кого руководителя с Латинской ...мерикой.

...Развитие этого гигантского ...гиона уже много лет тормо...т к неоплатные долги, и ...леющие, а то и взрывающиеся ...овопролитиями региональные ...нфликты. Усилия, прилагае...ые Советским Союзом для раз...вязывания региональных узлов ... всех уголках планеты, готов...ость нашей страны к диалогу, ...осреднические миссии советской дипломатии, ставшие новым, весомым фактором международных отношений, повсюду вызывают широкий резонанс. Активную роль в справедливом урегулировании конфликтов в регионе, прежде всего центральноамериканского конфликта, играет и Республика Куба. Политика нового мышления, которую продвигают на мировой арене СССР и другие социалистические страны, превращает в анахронизм старый догмат о «противостоянии Востока и Запада в третьем мире», позволяет соперничающим сторонам подойти к позициям друг друга без идеологических шор. Это обстоятельство, несомненно, способствовало достижению крупных успехов на пути к центральноамериканскому урегулированию в последнее время.

...«Встреча Михаила Горбачева станет яркой демонстрацией братской дружбы между народами Кубы и Советского Союза», — писала в канун прибытия высокого гостя газета «Гранма». Эти слова отражают настроения гаванцев, всей Кубы.

Б. ВАСИЛЬЕВ,
А. КАМОРИН,
спец. корр. «Известий».
ГАВАНА.

...РОЗА ЭНЕРГОКРИЗИСА



Телетайпный зал «Известий»

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Намибия: после прекращения огня

Министр иностранных дел ЮАР Рулоф Бота заявил, что «два отряда мятежников вторглись в Намибию и были перебиты». Инциденты эти произошли спустя несколько часов после того, как здесь было объявлено прекращение огня под контролем ООН. Бота утверждал, что «вооруженные бандиты» были обнаружены намибийской полицией именно в тот момент, когда эта находящаяся под южноафриканской администрацией территория начала первые шаги к независимости под наблюдением Объединенных Наций. Бота сказал, что он лично поднял вопрос об этих фактах перед специальным представителем генерального секретаря ООН по Намибии Мартти Ахтисаари. «Я ясно дал понять мистеру Ахтисаари, что такие инциденты создают исключительно угрожающую ситуацию». Бота заявил, что если генеральный секретарь ООН не разъяснит свою позицию в связи с инцидентом, то власти ЮАР вынуждены будут потребовать, чтобы вооруженные силы ООН и группа ООН по оказанию помощи Намибии в переходный период (ЮНТАГ) покинули территорию Намибии. Инцидент на границе явился первым нарушением соглашения о прекращении огня, которое вступило в силу в субботу. Ахтисаари направил на север страны членов ЮНТАГ для расследования происшедших там столкновений.

Премьер-министр Великобритании Маргарет Тэтчер во время своего драматического визита в столицу Намибии Виндхук в субботу заявила,

В МИД СССР

По сообщениям западных информационных агентств, министр иностранных дел Великобритании Дж. Хау, выступая на пресс-конференции в Дели, призвал президента Республики Афганистан Наджибуллу «добровольно подать в отставку» для того, чтобы, как заявил министр, «дать возможность создать правительство на широкой основе». При этом он утверждал, что большинство международной общественности желает отставки Наджибуллы.

Дипломатический корреспондент ТАСС обратился в этой связи к представителю МИД СССР, который сказал следующее.

Нам, как и международной общественности, хорошо известна позиция Дж. Хау в деле афганского урегулирования. Со своей стороны мы ее неоднократно комментировали, показывая, что эта позиция далека от политического реализма. И нынешнее заявление Дж. Хау, представляя собой грубое вмешательство в дела суверенной страны в ответственнейший для ее судеб период, сильно отдает имперскими амбициями. Кто, спрашивается, дал право господину Дж. Хау говорить от имени «большинства международной общественности»? Выдавать желаемое за действительное — верный путь загнать любой международный вопрос в тупик.

Сейчас речь идет о необходимости срочных мер для прекращения кровопролития. Путь к этому уже определен. Международное сообщество безоговорочно поддержало Женевские соглашения по Афганистану и резолюцию 43-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН в пользу налаживания межафганского диалога. Резолюция эта, напомним, была принята консенсусом, то есть с согласия всех, в том числе и Великобритании.

За диалог наиболее решительно и последовательно выступает правительство Республики Афганистан, президент Наджибулла. Кто против? — непримиримая оппозиция, которая с помощью своих спонсоров пытается растоптать женевские соглашения.

Можно лишь сожалеть о том, что господин Дж. Хау фактически оказался на стороне тех, кто ведет дело к кровавой бойне на афганской земле.

Премьер-министр М. Тэтчер недавно, говоря об афганском урегулировании, заявила буквально следующее: «Я думаю, что вывод советских войск действительно указывает на новый реализм». Пора проявить реализм и английской стороне.

От Великобритании, являющейся к тому же постоянным членом Совета Безопасности ООН, международная общественность вправе ожидать ответственного подхода, способствующего скорейшему урегулированию конфликта самими афганцами без вмешательства и подстрекательств извне.

Выступление М. Раковского

ВАРШАВА, 2 апреля. (ТАСС). Продолжающиеся переговоры за «круглым столом» с участием представителей правительственной коалиции, профсоюзов и конструктивной оппозиции — событие большого значения для настоящего и будущего Польши, заявил член Политбюро ЦК ПОРП, Председатель Совета Министров ПНР М. Раковский, выступая по польскому телевидению.

«Круглый стол», отметил он, дает возможности создать та... ...политическую ситуацию, ... замечания будут тщательно проанализированы правительством, которое на основе экономиче...

«Агропром уже все население страны, видимо, отравил этими нитратами — только и слышишь: не ешь капусту — опасно, не ешь арбуз — потеряешь здоровье... Если эта химия такая вредная, то зачем же ею поливают овощи! И куда смотрит наша медицина!

П. ГАВРИЛЕНКО (Одесса)».

На актуальную тему

Нитраты: ПОЗИЦИЯ ВРАЧА

ТАКИХ писем в последнее время в редакционной почте много. Ответить читателям мы попросили заместителя министра здравоохранения СССР, главного государственного санитарного врача СССР А. КОНДРУСЕВА.

— Александр Иванович, чем объяснить всплеск страстей вокруг нитратов? Ведь это, если я не ошибаюсь, азотные удобрения — те самые, о необходимости наращивать выпуск которых еще несколько лет назад говорилось так настойчиво. Что может сказать медицина: полезны они или вредны?

— Истина, как водится, посередине. Нужно учесть, что внесение большого количества минеральных удобрений, и азотных в том числе,— примета лишь последних десятилетий. Конечно, как все новое, и этот процесс требовал глубокого научного изучения: нет ли в нем чего-то опасного, нежелательного для здоровья людей? Первые результаты подтвердили простую истину: ничего не должно быть «слишком», иначе достоинства превращаются в недостатки. И должен сказать читателям, что наша страна первой установила нормативы содержания нитратов в продуктах.

К сожалению, в хозяйствах полагали (а в некоторых полагают и теперь), что, сколько ни вали удобрений в землю, все на пользу. Неграмотность и безответственность оборачиваются ущербом. Но слухи о его размерах преувеличены.

Если проанализировать публикации на эту тему, становится очевидно, что есть три основных вопроса. Первый: насколько обоснованы гигиенические нормативы содержания нитратов и как они влияют на заболеваемость населения? Второй: каково состояние контроля за содержанием нитратов в растительных продуктах? И третий: какой должна быть технология выращивания овощей и бахчевых, чтобы не создавать опасности для здоровья? Взглянем на эти проблемы с позиции медицины...

— Но прежде, видимо, надо пояснить читателям, что же это такое — нитраты.

— Это соли азотной кислоты (селитры). Нитраты — одно из звеньев природного круговорота азота, без которого, как известно, невозможна жизнь растений. Они есть в почве, природных водах, во всех растительных культурах и отличаются от других химических веществ — так называемых ксенобиотиков (пестицидов, солей тяжелых металлов, мышьяка и т. д.) — необходимостью для жизни. Они становятся опасными только в том случае, если в растении их накапливается слишком много.

Что же до нитритов, то это соли азотистой кислоты, их концентрация в растениях обычно очень мала. Есть и третий ряд — нитрозамины, которые получаются в результате реакции нитратов или нитритов с белковыми соединениями, но и они образуются в малых количествах.

— Чем же опасны для здоровья все эти соединения азота?

— Нитраты в организме здорового взрослого человека быстро всасываются и быстро выводятся. Их повышенное содержание в пище может в принципе привести лишь к расстройству желудочно-кишечного тракта. У нитритов иное действие: они вступают в реакцию с гемоглобином крови, и у грудных детей (до трехмесячного возраста) это может вызвать недостаток кислорода в крови и тканях. Известны заболевания детей, закончившиеся смертью, когда из-за халатности повара пища была посолена ядом — нитритом натрия. «Отравления» же людей нитратами, содержащимися в растительных продуктах, у нас не зарегистрированы.

Наши выводы о токсичности нитратов и нитритов полностью совпадают с мнением специальной группы экспертов ВОЗ.

— В ряде писем врачей обвиняют, так сказать, в пособничестве производителям недоброкачественной продукции. Утверждают, будто выявление отравлений «портит» медицинскую статистику...

— Было время, врачей обвиняли и в преднамеренных убийствах пациентов... А если серьезно, то никакого «преступного сговора» с работниками сельского хозяйства у нас, естественно, нет. Санитарные службы достаточно часто регистрируют и пищевые, и бактериальные отравления, в том числе на предприятиях Госагропрома СССР.

В то же время, учитывая, что проблема-то до конца не ясная, новая, Минздрав СССР в прошлом году начал очередной этап ее изучения — проводятся широкие клинические исследования по выявлению случаев метгемоглобинемии (это когда нитриты вступают в реакцию с гемоглобином) и ее влияния на состояние здоровья.

— Коль скоро нитраты и нитриты в той или иной форме влияют на состояние человека, то каковы их допустимые суточные дозы?

— Исследованиями наших НИИ установлена безопасная для человека доза: 5 миллиграммов на килограмм его веса. Каков ваш вес? 80? Значит, ваша доза — 400 миллиграммов. Это без всякого ущерба для здоровья. Часто спрашивают, как дозу рассчитать. Нитраты поступают в организм с водой и пищей. В литре воды по ГОСТу может их быть до 45 мг, в среднем человек выпивает два литра — значит, вам на пищу «остается» 310 мг. Затем нужно знать, сколько тех или иных растительных продуктов в вашем рационе — например, картошки—300 граммов, укропа—10... Последняя нужная для расчета цифра —фактический уровень нитратов в продуктах. Допустимые уровни утверждены Минздравом в 1982 году и введены в ГОСТы. В нынешнем году мы пошли на увеличение этих нормативов. Но не потому, что «сговорились» с производителями, а потому, что к этому времени наши знания в этой области расширились. Исследования показали, что влияние на организм нитратов пищи почти на четверть меньше, чем растворенных в воде,— ведь в продуктах они находятся в связанном виде. При мытье, чистке, кулинарной обработке их содержание снижается: почти наполовину в картофеле, на треть в капусте, моркови и свекле, на 10 процентов в зеленых овощах, огурцах и томатах. Прежде мы вообще не учитывали, что овощи чистятся, но ведь очистки надо из подсчетов исключать, а это тоже немало: для картофеля около 25 процентов, моркови — 20 и так далее...

— Каковы нормативы по основным видам продуктов?

— Допустимы такие уровни нитратов: картофель—250 миллиграммов на килограмм продукта, капуста — 500, морковь —250, огурцы и томаты — 150, свекла — 1.400, листовые овощи (салаты, шпинаты, щавель, петрушка, сельдерей, салатная капуста)—до 2.000, перец сладкий—200, дыня—90, арбуз — 60, кабачок — 400...

Эти уровни полностью обеспечивают безопасность при употреблении среднего рациона средним человеком. Даже если все продукты будут содержать максимально допустимое количество нитратов—чего, по правде говоря, практически быть не может. Да и не каждый день мы съедаем тот средний рацион, который брался для расчета.

Думаю, читателям интересно, какие допустимые уровни приняты в других странах. Картофель— 250 в НРБ, ВНР, ЧССР; капуста—от 500 в НРБ до 1.500 в Австрии; морковь—от 400 в НРБ до 1.500 в Австрии; дыня—от 150 в НРБ до 700 в ЧССР и так далее. То есть видно, что наши уровни не выше, а по ряду культур и заметно ниже европейских. Во всех странах ЕЭС допустимые уровни нитратов установлены только для листовых и салатных овощей—до 3.000—3.500. В ГДР для всех овощей установлен один уровень—900, за исключением продуктов детского питания (600) и салатов (1.450 мг/кг). Вместе с тем заметим себе, что в любое время года в этих странах выбор овощей и фруктов на магазинных прилавках значительно богаче нашего, и в пищу они идут больше—но столь, я бы сказал, нервной реакции на присутствие нитратов, да еще в заметно большей концентрации, среди населения не наблюдается.

— Допустимые уровни, нормативы — это одна сторона дела. Другая — реальная ситуация в магазине и на рынке, на столе покупателя. Какова она нынче?

— Картина пестрая. Здесь многое зависит от ведомственного контроля — о нем несколько ниже. Скажу о работе медиков. В порядке государственного санитарного надзора наши учреждения на местах выполняют за год до 150 тысяч исследований продукции. По этим данным можно говорить о многих недоработках, неточностях, а то и злонамеренных актах. Так, некоторые исследования показывают: реальные уровни нитратов не соответствуют допустимым. Бывает, на продукцию не выписываются сертификаты-справки или в них явно фальсифицированные данные. Для организации эффективного контроля не хватает точных и портативных приборов.

Только в Москве за нынешний сезон ярмарок санэпидслужба обнаружила превышение нормативных уровней нитратов в 20 процентах поставленных из республик овощей. В 1986 году 13,1 процента сельскохозяйственной продукции содержали нитраты выше допустимого уровня, в 1987-м—15,8 процента. Наиболее загрязненной была продукция в РСФСР — 38,4 процента, Грузии — 34,2 и Армении — 22,3. А вот там, где Госагропром и санитарная служба поработали хорошо, этот показатель заметно снизился — так, в Белоруссии с 22 до 13 процентов.

Но, конечно, главная задача не в том, чтобы считать цифры, а в том, чтобы на столе у потребителей была только высококачественная, здоровая пища. Как этого добиться?

Вернусь к проблеме контроля. Кое-кто полагает, что он должен быть полностью передан санэпидслужбе, поскольку ведомству, мол, доверять нельзя. Но ведь во многих странах именно производитель несет полную ответственность за качество и безопасность выпускаемой им продукции. Поймают его на обмане — и предприятие тут же становится банкротом. На наш взгляд, это подход правильный. Никогда не сможет, да и не должен государственный санитарный надзор контролировать каждую партию продукции Госагропрома, которая ведь должна отвечать требованиям ГОСТов. Вместо того чтобы тратить силы и средства на организацию сплошного контроля, надо направить их на внедрение в сельское хозяйство технологий, которые гарантируют выращивание безопасной продукции. И это, понятно, целиком задача Госагропрома СССР и его научных и производственных подразделений.

Пока же, увы, технологический уровень нашего сельского хозяйства значительно отстает от зарубежного. В частности, не используются азотные удобрения с пленкообразующим покрытием, не применяются так называемые ингибиторы, которые замедляют всасывание азота из удобрений. И в этой ситуации, на наш взгляд, для решения проблемы безопасности населения необходима хорошая работа ведомственного контроля — государственной ветеринарной службы, принадлежащей Госагропрому и являющейся, по сути, его технологическим звеном. Она сейчас осуществляет контроль за качеством продуктов на рынках, но проверять содержание нитратов, а также токсичных элементов — пестицидов, солей тяжелых металлов — категорически отказывается. Полагаем, ведомство обязано решить эту проблему, а не пытаться переложить ее на врачей.

...Главный государственный санитарный врач объяснил читателям, «куда смотрит наша медицина». На остальные их вопросы ждем ответа от руководства Госагропрома СССР.

Вел беседу
В. БЕЛИЦКИЙ,
научный обозреватель «Труда».

ТЕЛЕВИДЕНИЕ ● РАДИО ● ПОГОДА ● СПОРТЛОТО

«Короткие встречи». Затем «...иолог» — портрет Владимира Высоцкого. В третьем разделе передачи речь шла о советской моде, рок-группах, художниках-авангардистах. Апофеозом Недели стал прямой контакт бельгийской и советской молодежи. Его установил телемост Льеж—Ленинград.

...ственных зданий

...очло целесообразным передать ...реждений Софии целый ряд ве...оружений. Их реконструкция и ... значительно меньше времени, ... больниц и поликлиник.

...служивания и профилактической деятельности на предприятиях с тем, чтобы вынести свои предложения по решению неотложных вопросов улучшения их работы на обсуждение делегатских собраний.

В связи с передачей здания НИИ профсоюзных проблем имени Г. Димитрова для детской больницы бюро ЦС БПС приняло срочные меры, регулирующие нормальную деятельность института.

...от храпа?

...вина, естественно, от этого страдает.

Новое лекарство создано из природных компонентов и не вызывает побочных явлений. Его массовый выпуск рассчитывают начать в скором будущем, а сейчас ведется поиск зарубежных партнеров для создания смешанного предприятия. Большой интерес проявляют бизнесмены из США, Сингапура, Франции, Японии.



...вопрос о предоставлении независимости Намибии. Она проигнорировала и решение Генеральной Ассамблеи ООН от 1966 года, в котором говорилось об отмене мандата на управление этой территорией.

Уже несколько поколений намибийцев не знают, что такое жить в независимой стране. Но надежда обрести свободу в них не угасла, все эти годы народ продолжал бороться. И борьба эта во многом повлияла на недавнее решение Претории рассмотреть на четырехсторонних переговорах по урегулированию положения в Юго-Западной Африке вопрос о независимости Намибии. Ну, а пока правительство ЮАР ведет переговоры о выводе своих войск с оккупированной территории, как этого требует резолюция № 435 Совета Безопасности ООН, южноафриканские солдаты продолжают зверствовать.

«В этой стране каждый знает, что такое смерть и жестокость. Если вашего соседа нашли утром мертвым со следами ужасных пыток на теле, если изнасиловали девочку-подростка, если заживо сожгли, облив бензином, престарелого мужчину, то преступников не надо искать далеко. Это или белые солдаты армии ЮАР, или их подручные из марионеточных эскадронов смерти «Куфут», — свидетельствует репортер южноафриканской газеты «Уикли мейл», побывавший на днях в Намибии.

Но вся эта жестокость не в силах остановить намибийский народ в битве за свою независимость. Бастион оккупации уже дрогнул. Он должен развалиться до основания...

А. ВИНОГРАДСКИЙ.

На снимках: несколько поколений намибийцев провели свою жизнь за колючей проволокой; даже вооруженные до зубов оккупанты не чувствуют себя спокойно на этой земле.

Фото из журналов «Штерн» (ФРГ) и «Тайм» (США).



Здесь ... вые баки во дворах с надписью «для битого стекла», на улицах — корзины с табличкой «для использованной бумаги». На бензоколонках масло для автомашины отпустят лишь в обмен на пластиковые емкости из-под отработанных нефтепродуктов или на использованное масло.

По мнению одного из ведущих специалистов министерства материально-технического снабжения и контроля за использованием основных фондов Н. Боздока, эта программа — важный путь пополнения запасов сырья и материалов, который позволяет, с одной стороны, сократить импорт ресурсов, а с другой — способствует сохранению окружающей среды. В планах предусмотрено восстановить и повторно использовать 40—50 процентов металлолома, цветных металлов, текстильной пряжи и волокон, минеральных масел.

Несколько лет назад в Румынии создано специализированное объединение с широкой сетью предприятий и хозяйств, обеспечивающих сбор восстановляемых ресурсов, их первичную переработку.

Эти меры приносят результаты. С каждым годом увеличивается доля вторичных ресурсов в удовлетворении потребностей промышленности в сырье. Например, потребности в свинце и меди удовлетворяются на 40 процентов за счет вторичных ресурсов, по алюминию — более чем на 14.

В изысканиях по восстановлению вторичных ресурсов активно участвуют ученые, инженерно-технические работники. За последние пять лет разработано свыше 600 новых технологий по обработке и использованию вторсырья, в том числе восстановлению меди из вышедших из строя электродвигателей, олова из консервных банок, собираемых населением, а также установки по восстановлению свинца из изношенных аккумуляторов. Совершенствуются технологии повторного использования пластмассы, отходов текстильной промышленности.

В Румынии проводится также работа по восстановлению деталей и узлов машин. На автобазах, например, созданы специальные комиссии, которые после разборки подлежащих списанию машин принимают решение о целесообразности восстановления соответствующих узлов и деталей.

О. ШИРОКОВ.

(Корр. ТАСС — специально для «Труда»).

БУХАРЕСТ, октябрь.

...ту переписывали постоянно. За...воевания нередко объявлялись ошибками. То мы побеждали десятью сталинскими ударами, то судьба войны решалась на Малой земле... История Вятки — не исключение. И откуда молодым людям знать то, о чем им ни в школе, ни в институте ничего толком не говорили?

Один из земляков как-то подарил мне афоризм: «Землячество—понятие круглосуточное». Но, к сожалению, это качество присуще ныне не многим вятичам. С беспамятностью встречаешься постоянно. Сколько людей отдала моя земля стройкам первых пятилеток. Деревня казалась неисчерпаемой. Уходили на Днепрогэс, Магнитку, пробивали судоходные каналы. Потом поднимали целину, тащили нитку Байкало-Амурской магистрали... Перемалывала многие и многие души коллективизация, отрывала от земли, не давая ничего взамен. Распадались семьи. Их осколки разбрасывались по стране. Обрывались традиционные ниточки, протянутые между поколениями...

Естественно, все это не могло не затронуть исконную народную культуру. Уходило русское многоголосие. Оставалась частушка, которую тоже «подработали». «Лети в Москву, соловушка, на зорьке незакатной. Привет от нас, колхозников, снеси в столицу Сталину...» В деревню приезжали новые люди, им все наше родное, близкое сердцу было чужим. Они доносили до народа директивы, укладывали нашу жизнь в параграфы планов, где ничего о традиционных обрядах, праздниках сказано не было. Народное творчество вырождалось в китчевые поделки. Колыбельные песни начинали петь одному человеку, яркие народные гулянья превратились в скучные «торжественные» заседания. Зарегулированная «духовная жизнь» была малопонятна и безрадостна. Многие потянулись к граненому стакану, пытаясь через зелье вернуться к задушевному общению, веселым деревенским посиделкам...

— Культурные традиции передавались из поколения в поколение через народные промыслы. А в последнее время произведения кировских мастеров, к примеру дымковскую игрушку, можно увидеть, пожалуй, только на экспортной выставке...

— Да, ныне на дымковскую игрушку ребятишки в лучшем случае могут глядеть, но трогать, тем более забавляться — ни-ни. Родители знают цену лепным медведикам, нянюшкам и диковинным животным. Они стали доходной статьей экспорта. Кстати, в Японии очень любят крохотных козлик...

...аги предвыборной борьбы

отказывается говорить, откуда возьмутся на это деньги. Буш же много раз категорически провозгласил, и это звучит райской мелодией для ушей налогоплательщика, то есть основной массы американцев, что он ни при каких обстоятельствах не повысит налоги. С кем ни поговори — все понимают, что это, как и мифические 30 миллионов рабочих мест, несерьезно. Солидный политик не может давать такие гарантии, но — такова уж Америка. В итоге республиканец, по опросам общественного мнения, постоянно опережает демократа а популярности на несколько ... На сегодняшний день ...

только сам член профсоюза и горжусь этим, но и сумел наладить очень продуктивное партнерство с профсоюзами в своем штате. Мы встречаемся, мы работаем вместе, мы планируем вместе, сидя за одним столом, и это то, что я хочу наладить со всем профсоюзным движением в целом».

О чем же, о каких социально-экономических хворях современной Америки идет речь в первую голову? Если оперировать глобальными категориями, то нужно прежде всего сказать, что дефицит платежного баланса США ныне составляет 1,2 триллиона долларов — это больше ...

отложными? В отличие от Буша, который в каждом выступлении похваляется «ростом благосостояния» при республиканской администрации, профсоюзы не имеют права забыть о том, что как раз за эти восемь лет Америка потеряла 1,9 миллиона лучших, наиболее высокооплачиваемых рабочих мест в производящей промышленности и 217 тысяч мест в угледобыче. Те, которые возникли «вместо них», как правило в сфере обслуживания, торговли, оплачиваются куда ниже. Буш может себе позволить игнорировать социальную статистику, но профсоюзы-то знают, что при республикан...

остальные — независимыми объединениями.

Но надо учитывать американскую специфику. В выборах 1984 года участвовало всего 53 процента избирателей, остальные по разным причинам, а основном из-за неверия в эту процедуру и равнодушия, не явились. И республиканцев весьма устраивает, чтобы эта инертность сохранялась, при таких условиях у них больше шансов на победу: есть у них проверенный костяк—так называемый «средний класс», который проголосует наверняка за них. А вот если демократам вкупе с профсоюзами удастся раскачать ...

За укрепление

...

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Если вам не спится

БОЛЬШИНСТВО специалистов считают, что нарушение сна — это один из симптомов невроза или его предвестник. Причиной нарушения сна могут быть и сексуальные расстройства, перенапряжение на работе, личные переживания или насыщенная отрицательными эмоциями ситуация. В любом случае человеку необходимо обратиться к психотерапевту.

Однако наряду с медикаментозным лечением нарушений сна существуют общие рекомендации, которые нередко позволяют восстановить уже нарушенный сон и укрепить нервную систему. Предлагаем вашему вниманию наиболее важные из них:

— комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветрена. Лучше спать с открытой форточкой или окном, но занавешенными плотными шторами. Постель должна быть умеренно мягкой, но не жесткой, располагать ее лучше изголовьем к северу, некоторые рекомендуют темно-серое или черное белье. Если вас знобит, наденьте шерстяное или теплое фланелевое белье. Если мерзнут ноги — теплые носки; В комнате не должно быть сухо, влажным воздухом дышать легче;

— хорошо погулять перед сном 0,5—1 час или постоять на балконе 15—20 минут;

— принять теплую ванну или теплый душ;

— ужин заканчивайте за 3—4 часа до сна, но если вы привыкли перед сном есть, то лучше выпейте стакан теплого молока с тонким ломтиком черного хлеба;

— не следует смотреть перед сном телепередач, насыщеных отрицательной информацией и возбуждающих нервную систему, а также читать подобную литературу;

— старайтесь закончить обсуждение и обдумывание проблем прошедшего дня за 2 часа до сна. Обдумывание проблем перед сном в постели в подавляющем большинстве случаев заканчивается не их решением, а «умственной жвачкой», которая только мешает засыпанию. Думайте о приятном.

Психотерапевт
Ч. КОНЧАКОВА

Человек упал в обморок...

УТРО рабочего дня. Час пик. В переполненных автобусах, троллейбусах, метро — духота, теснота... В такой обстановке даже молодой, здоровый человек может потерять сознание, упасть в обморок. Как в этих условиях привести его в чувство, оказать помощь до прихода врача?

● Посадите человека на скамейку или хотя бы на пол, расстегните воротник пальто, рубашки.

● Возьмите его за мизинец и резкими сильными движениями сжимайте, массируя таким образом от основания к ногтю, сверху и снизу пальца одновременно и справа и слева.

● После этого такими же сильными резкими движениями промассируйте большой палец.

● Тремя пальцами, сложенными в щепотку, сделайте несколько вращающих движений в центре бугра ладони около большого пальца левой руки.

● Возьмите человека за мочки ушей и несколько раз сильно сдавите.

Как правило, после этого человек приходит в себя. По возможности как можно быстрее выведите его на свежий воздух. До прихода врача можете выполнять следующие движения:

● Массируйте средний палец руки (левой, потом правой) от основания к ногтю, особенно уделяя внимание кончикам пальцев. Движения должны быть более плавными, мягкими, чем в первых случаях.

● Круговыми движениями погладьте ладони обеих рук.

● По нескольку раз подавите на кончики пальцев у основания ногтей.

Ч. ПАНАРИН

[redacted] ТОЛЬКО ЗА 1991 г. В ОБО

Аэрофлот уже «обрадовал» нас сообщением о том, что отныне билеты за рубеж продаются только за валюту либо валюту плюс рубли, и цены назначены фантастические... А сколько берут за билеты авиакомпании других стран?

Н. Хабарова, Москва

МЫ СВЯЗАЛИСЬ с представительствами ряда зарубежных авиакомпаний в Москве и выяснили, что купить билет «туда-обратно» дешевле, чем в одну сторону. Кроме того, существует целый ряд льгот. Выгоден так называемый «экскурсионный» билет, но, приобретая его, вам придется убыть из страны в строго оговоренные сроки. К примеру, авиакомпания «Эр Франс» продаст вам билет на самолет из Москвы в Париж за 870 долл. США; билет Москва — Париж — Москва обойдется в 1700 долл., а «экскурсионный» Москва — Париж — Москва — всего в 870 долл. Однако вы можете пробыть во Франции не менее 2 недель и не более 4 месяцев. «Эйр Индия» доставит вас в Дели за 1265 долл., а экскурсионный билет туда и обратно будет стоить 1572 долл. Приведем еще ряд цен: Москва — Стокгольм (компания «САС») — 637 долл., Москва — Нью-Йорк («Дельта») — 1702 долл., Москва — Токио («ДЖАЛ») — 1960 долл. Все это билеты «экономического» класса, существует еще «бизнес-класс», который приблизительно вдвое дороже:

А что же у нас? Вот последние данные из Главного агентства воздушных сообщений («экономический» класс):

Москва — Нью-Йорк — Мо-

Кассирам в последнее время стало работать очень тяжело — товаров нет, а денег приходится сдавать «вагон и маленькую тележку». Сколько же их на руках?

Ю. Царева, Москва

ПО ИМЕЮЩИМСЯ у нас сведениям, на территории бывшего Союза наличных денег сейчас находится 270 млрд. руб. (купюр и монет). Причем только за 1991 г. в оборот поступило 130,5 млрд. руб. Однако денежный вал не останавливается. Введены в оборот 200- и 500-рублевые денежные знаки. На последних барельеф Ильича — лоб красный, шея — зеленая. В январе намечено пустить в оборот уже

Мало того, что страну разворовали, так теперь «гуманитарную» помощь получаем с бациллами. Что, вместе с СССР умерли и ветеринарные службы страны?

В. Кулаков, пенсионер, С.-Петербург

Наш корреспондент А. САРГИН получил информацию из разных источников, в том числе из Главного управления Минсельхоза России.

ОКОЛО 30% фермерских хозяйств Англии заражено «безумием» коров (так инфекцию окрестили британцы). Во Франции и Ирландии тоже есть подобный вирус, но с эти[...] лия не согласилась подписать документ, Главное управление ветеринарии Минсельхоза России 28.12.91 запретило ввоз «гуманитарной» помощи (1 тыс. т говядины, что равно ½ суточной нормы

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

«ПОТОМСТВО МОЕ ПРОШУ БРАТЬ МОЙ ПРИМЕР»

— Встаю я утром — за окном холод, снег, ветрище страшный дует, такая метель-круговерть разыгралась, что и нос на улицу высунуть страшно. Да к тому же и раздет совсем — трусы да майка, кроссовки на ногах. Вроде выбегать и не хочется вовсе. А я говорю себе — это мое спасение. Выйдя на улицу, упрямо повторяю — а мне тепло! И, как будто назло такой погоде, действительно тепло становится.

Михаил Михайлович Котляров — худощавый, с живописной седой шевелюрой, оживленно жестикулируя, заново переживает события особенно ярко запомнившегося дня. Имя этого человека, его облик наверняка знают многие. Еще бы — зимой, в любые морозы, 84-летний мужчина (слово «старик» язык не поворачивается сказать) бегает в трусах и майке да еще умудряется окунуться в прорубь.

— Что мы вообще знаем о человеке, о его возможностях? — Котляров выдерживает паузу, как бы ожидая ответа. — Да почти ничего не знаем! Все по частям изучаем, в глубь материи лезем, а вы в целом на него посмотрите! Почему огромные нагрузки выносит, от холода только здоровеет, почему, например, я сейчас чувствую себя на 40 лет моложе?

— Может быть, так природой определено, гены такие? — робко пытаюсь вставить, оглушенная этой тирадой.

— Да не в этом дело совсем! Я давно понял, дело не в возрасте, а в уровне тренированности. Ведь биологический возраст чаще всего не совпадает с календарным. Когда человек тренируется, он омолаживает себя, идет не просто улучшение организма, а его реконструкция на клеточном уровне!

Во всех словах и движениях Котлярова ощущается радость — жить, разговаривать, настаивать на своем, чувствовать свою силу и здоровье. И еще — детское, непосредственное удивление перед миром, как будто впервые увидел он снег, небо, деревья, медленно проплывающие мимо, когда он бежит по аллее. Жизнь его стала цепью маленьких и больших открытий — самого себя, природы и оттого наполнилась каким-то новым смыслом.

— Знаете, как я выглядел двадцать лет назад? — Котляров достает фотографию и кладет ее рядом с другой, снятой недавно. На новой, глянцевито блестящей карточке — легкий, лучезарно улыбающийся бегун с гривой седых волос. А с той, давнишней, на меня сумрачным взором глядит согбенный, уставший от жизни старик.

— Неужели вы когда-то были таким старым? — пораженно спрашиваю я, сравнивая эти две непохожие фотографии.

— Не только старым, но и больным. С палочкой ходил, согнутый весь. Как медведь в берлоге, был обложен запретами. Каких только болезней у меня не было: артроз тазобедренного сустава, перифлебит, много лет тянувшийся туберкулез и — венец всего — прединфарктное состояние. Оставалось ходить в аптеку и ждать заката. А жить-то хочется. Стал искать выход, много читать. И ответ нашел, знаете, у кого? У Суворова. Он в 60 лет достиг такого совершенства, что был «молод по быстроте телесной и по чувствам души своей». А как достиг он этого? Соединил бег с закаливанием. В одних коротких французских панталонах бегал он, «в героической наготе, один на один с природой». И обливался ледяной водой. Мало того, и в армии ввел режим закаливания и физических нагрузок. Вот и стали русские солдаты чудо-богатырями. «Где от ста один умирает, а у нас и от пятисот умирает меньше», — говаривал великий русский полководец. И еще одна фраза врезалась в память: «Потомство мое прошу брать мой пример».

Теперь на спортивной майке Котлярова красуется портрет Суворова. Как символ перехода к новой жизни. Некогда старик, он преобразился в легкого на подъем, жизнерадостного, темпераментного человека. Человека, забывшего о своем возрасте.

— Вот посмотрите, — он протягивает мне листок бумаги, — этот документ лучше всяких слов убедит в правильности избранного мной пути, в эффективности закал-бега. Только так и можно убеждать неверящих — практически!

Беру из его рук справку, выданную Всесоюзным кардиологическим центром, и — не верю своим глазам. В ней черным по белому написано: «Уровень здоровья Котлярова М. М., 83 лет соответствует уровню практически здорового мужчины в возрасте 25—40 лет». И подпись: руководитель лаборатории массовых обследований В. М. Шамарин. Но даже не столько поражает это заключение, сколько результаты обследования: артериальное давление — 138/78 миллиметров ртутного столба, пульс — 52 удара в минуту, низкое содержание (гораздо ниже нормы!) холестерина в крови. Функция внешнего дыхания — 93 процента от возможного, и это при норме 80—85 процентов! Таким показателям действительно молодой человек позавидует.

— А знаете, как я проверил правильность этого медицинского заключения? — горячо спрашивает Котляров. — В Кисловодске, на одном из самых сложных терренкуров. Это своеобразные тропы здоровья, где больной тренирует свое сердце. Все по ним ходят, а я пробежать решил. Представьте — высота 1.300 метров над уровнем моря, 10-километровая тропа, уходящая вверх. Бежать со мной еще два смельчака вызвались, помоложе — один на 20, а другой и на все 30 лет. Так не поверите — им за мной тянуться приходилось! Вот тут-то и убедился я в научной достоверности исследования моего организма, в правильности выданной мне справки.

Но не только о своем здоровье и о продолжении своей жизни хлопочет Котляров. Он озабочен буквально судьбами всего народа, если не всего человечества. Недаром он один из самых активных членов общественного совета по ювенологии.

— Человек должен жить в ювенильном состоянии: не болея и не старея, — утверждает Котляров. И в этом ему поможет ювенология — наука о том, как всю жизнь оставаться молодым. Нужно не охранять здоровье, а улучшать его качество. Если мы раньше желали друг другу крепкого здоровья, то теперь это устарело. Теперь нужно добиваться надежного здоровья. Те, кто его не имеет, много болеют и рано умирают. В биологии, как и в технике, надежность — проблема номер один. Надежное здоровье — биологическая основа молодости.

— А как ее добиться, этой надежности? — спрашиваю его.

— Надежное здоровье дает сочетание физических упражнений с закаливанием. Именно закаливание — его фундамент. 90 процентов здоровья дает закалка и физкультура и только 10 медицина. Поэтому и призываю всех — бегайте, тренируйтесь, дружите с холодной водой!

— Да многие и не против бы, только не знают, как к этому подступиться! — в тон ему восклицаю.

— Что ж, пожалуйста, я вам расскажу, как это делаю я...

Что рассказал Котляров о своей системе закалки и тренировки, вы узнаете в следующем выпуске «Школы здоровья». А пока — не будем мешать ему — пусть бежит он, легкий и разгоряченный, по заснеженным аллеям парка, увлекая своим примером современников, а может быть, и потомков.

Л. БЕРЗИНА.

...трудовую дисциплину, товарищескими судами, рассмотрение проступков нарушивших трудовую дисциплину на собраниях трудовых коллективов, обсуждение работников, склонных к употреблению спиртных напитков и злоупотреблению ими, на заседаниях комиссий по борьбе с пьянством.

Однако активность товарищеских судов пока остается низкой.

Повышение активности этих органов трудовых коллективов одна из наших важнейших задач.

В этой связи не может не вызывать тревоги позиция иных трудовых коллективов, заключающаяся в скидках и снисхождении к пьяницам. Так, например, происходит в Бобруйском предприятии железнодорожного транспорта, где пьянки так тщательно скрываются, что предприятию были присуждены переходящее Красное знамя и премия. Отмечали награду, не отходя от рабочих мест, во главе с начальником ППЖТ Ю. Гвоздевым, которого прямо с кабинетного застолья доставили в соответствующее медицинское учреждение.

— Короче говоря, повода для оптимизма в антиалкогольной борьбе маловато?

— Определенные сдвиги есть. Но как подчас нелегко они даются.

Не происходит, к сожалению, заметного улучшения в организации досуга трудящихся и членов их семей. Ряд трудовых коллективов не имеет клубных учреждений и не ведет их строительства. Слабо развивается сеть безалкогольных кафе и баров. Из 16 станций Павлодарского железнодорожного узла только на двух оборудованы простейшие спортплощадки. Во многих коллективах антиалкогольная пропаганда

...тил аварию: остановился у поврежденного рельса. Министр наградил Вахромеева-старшего знаком «Почетному железнодорожнику».

Крепкие традиции у этой семьи — славной трудовой династии железнодорожников. Транспорту посвятила жизнь жена, здесь работают дочь, сын и зять Александра Тимофеевича. Общий их трудовой стаж превышает 100 лет.

И. ФЕДУЛОВ.

ПЕТРОПАВЛОВСК.

ХОТЯ ПИСЬМО И НЕ ОПУБЛИКОВАНО

Восстановлен в должности

В начале года в редакцию «Гудка» обратился машинист тепловоза депо Льгов Московской Н. Шевцов. В своем письме он сообщил, что отказался управлять тепловозом после истечения рабочего времени, за что был понижен в должности.

Редакция направила жалобу рабочего начальнику службы локомотивного хозяйства дороги В. Титову с просьбой разобраться в трудовом конфликте. Спустя месяц пришел ответ:

«Установлено, что дисциплинарное взыскание на товарища Шевцова наложено с нарушениями положений Устава о дисциплине работников железнодорожного транспорта СССР. По требованию руководства Московской дороги приказом начальника депо Льгов № 16, машинист Шевцов 29 января восстановлен в своей должности. Ему выплачена разница в зарплате за время работы помощником машиниста».

Листая журналы

...довательскими учреждения... ся число спальных мест в ...

ВАРШАВА.

НА ФРОНТАХ КЛАССОВЫХ БИТВ

ФРГ: предупредительные забастовки

БОНН, 23. (ТАСС). Тысячи западногерманских граждан опоздали вчера на работу, так как в Аугсбурге, Марбурге, Хайдельберге и Бонне их городские маршруты своевременно не вышли автобусы, с опозданием пришли электрички. В Гамбурге несколько часов не действовали аэропорт и железнодорожный вокзал.

Серия предупредительных забастовок на предприятиях коммунального хозяйства, железнодорожного транспорта и в ряде государственных учреждений, в которых приняли участие более 15 тысяч рабочих и служащих, прокатилась по всей стране. Они состоялись по призыву профсоюзов коммунальных рабочих и железнодорожников, которые ведут переговоры с предпринимателями и представителями правительства о заключении новых тарифных соглашений.

НА ПУТИ К «СУПЕРВТОРНИКУ»

Предвыборный марафон в США

Газета «Вашингтон пост» и телекомпания Эй-би-си могут гордиться: опрос, проведенный ими еще за неделю до первичных выборов в штате Нью-Гэмпшир, оказался фантастически точным. Обычно считается, что ошибка может составлять плюс-минус три процента. В данном случае три из шести основных кандидатов получили именно тот процент голосов, который был им предсказан, для двоих расхождение не превысило процента, и только в одном случае результат довольно заметно отличался от прогноза.

Ну, а теперь пора дать необходимые объяснения. Впрочем, многие читатели, вероятно, уже поняли, о чем идет речь: о выборах делегатов на предстоящие партийные съезды республиканцев и демократов, где будут окончательно названы кандидаты обеих ведущих партий на пост президента США.

Американская избирательная система исторически сложилась так, что делегаты съездов заранее берут на себя обязательства отдавать голоса тому претенденту, который побеждает на первичных выборах («праймериз») в их штате. Первые «праймериз» — в Нью-Гэмпшире (они проводились 16 февраля). Правда, до этого состоялись съезды и собрания партийных активистов в штатах Мичиган и

ным отрывом завоевал сенатор Р. Доул (37 процентов). Впрочем, как мы уже говорили, республиканцы в Айове не выбирали делегатов, голосование было, так сказать, пристрелочным. У демократов же впереди оказался конгрессмен Р. Гепхардт, за ним сенатор П. Саймон, затем губернатор штата Массачусетс М. Дукакис.

Айовское фиаско Буша породило немало пессимистических высказываний, кое-кто из обозревателей уже готов был устроить ему политические похороны. Тем более, что перед самыми «праймериз» такая авторитетная организация, как институт Гэллапа, сулила ему всего 28 процентов голосов против 36 у Доула.

Но, видно, и на старуху бывает проруха: знаменитый институт дал маху, а точным, как уже говорилось, оказался другой прогноз. Первые три места у республиканцев заняли: Дж. Буш (38 процентов голосов), Р. Доул (29 процентов), конгрессмен Дж. Кемп (13 про-

Предвыборная борьба в Америке — это прежде всего соревнование денежных сумм, которыми располагает каждый претендент. С этой точки зрения явные лидеры Дж. Буш и М. Дукакис, но Буш уже израсходовал половину того, что разрешает закон на этапе первичных выборов.

Если же говорить о политических платформах, то пока складывается впечатление, что шансы крайне правых в нынешнем году не слишком велики, такие, как Кемп и Робертсон, вряд ли доберутся до «полуфинала». Позиция Буша, в общем, соответствует позиции администрации: в вопросах внешней политики он стоит за Договор по РСД—РМД, за договоренность о 50-процентном сокращении стратегических наступательных вооружений у СССР и США, за выполнение программы СОИ. Дукакис тоже сторонник вашингтонского Договора, но выступает вдобавок за резкое сокращение военных расходов вообще, против СОИ и оснащения

КЕТЕ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Репа действует слабее редьки. Сок, смешанный с медом, помогает при кашле.

Лук и чеснок — тертым луком растирают обмороженные места, прикладывают в марле на 10 мин. к ноздрям при насморке.

Печеный лук — способствует назреванию нарывов. При кашле, коклюше и бронхите применяют следующие рецепты: 0,5 кг измельченного лука, 50 гр. меда, 400 гр. сахара варят в 1 литре воды 3 часа. Применяют по 1 ст. ложке 4—5 раз в день. Свежим соком сводят бородавки, лечат раны, укрепляют волосы (1—2 раза в неделю 2—3 ст. ложки сока втирать в корни волос, завязать голову платком на 1—2 часа).

При головной боли — листья свежей капусты к виску, затылку, лбу, то же самое сделать при ожогах, ушибах.

Квашеную капусту —жевать для укрепления десен.

Сырые твердые клубни картофеля — прикладывать к ожогам и местам, ошпаренным кипятком (при ожоге можно заменить отжатой морковью).

Сок моркови — рекомендуется применять в первые дни заболевания инфарктом миокарда.

ступлений, мотивы и причины едины — упадок уровня нравственности и культуры.

Слушая участников преступления — как совершивших его, так и, очень часто, потерпевших — поражаешься убогости их речи, примитивности понятий об общих нормах поведения в обществе, отсутствию оценки своего поведения в данной конкретной ситуации. И вообще — о какой оценке своего поведения может идти речь, если и обстоятельства — то ввиду нетрезвого поведения едва припоминаются, и ситуаций, подобных расследуемому было немало, только что при иных, не носящих криминальный характер, обстоятельствах. Стараясь помочь своему подзащитному, адвокат пытается выяснить его образ жизни, чем он занимается в свободное время, что читает, чем интересуется, и зачастую ответ настолько безнадежно характеризует сидящего на скамье подсудимых, что в последнее время я уже боюсь задавать такие вопросы, не поговорив предварительно с клиентом.

Лет 10—15 тому назад появилось модное в то время понятие — акселерация. Нам бы — родителям и школе, молодеж-

мое нормальное. В результате, мужчина, готовый вступить в драку и победить, а потом переспать с кучей женщин — это идеал мужчины, а не тот серый, скромный, подчиняющийся начальству и жене, которого они ежедневно видели

каше предприятие перечислило метры «Гамма-Мио», о которых азете. И с тех пор ни приборов, ни ъединение «МИО» уже не сущест-

А. Г е д о в, Минская обл.

прежнему существует, и мы по- В. ШРАМКО рассказать о поло- дешевых бытовых дозиметров.

ыто-
ихо-
екаб-
ько.
ише-
пол-
ком-
-вто-
—
гово-
вин,
меча-
при-
зкая
це в
мы
дной
ком-
дози-,

бора и переориентировать производство на Москву и Московскую область, ибо доверия не только к другим республикам, но и к другим областям РСФСР нет никакого. Пришлось, к сожалению, скорректировать и цену, однако наши приборы все равно в 2—3 раза дешевле своих аналогов. Радиометр МИОРАД стоит около 65 руб., хотя его себестоимость на данный момент составляет более 250 руб., разница покрывается за счет других видов деятельности предприятия.

Сообщаем также, что всем желающим высланные авансом суммы будут немедленно воз-
...на
...н.

● ЛЕЧЕБНИК

Наша головная боль

При постоянных головных болях следует обязательно проконсультироваться с врачом. Кроме назначенных им лекарств вы можете воспользоваться этими рецептами.

● Столовую ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

● Сок свежего картофеля по $\frac{1}{4}$ стакана пьют при систематических головных болях.

● Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

● Свежий сок черной смородины пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

● Столовую ложку цветков клевера лугового заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

● В народной медицине свежие ягоды клубники полевой или брусники обыкновенной, свежий сок калины обыкновенной применяют при головной боли.

● Свежую лимонную корку (диаметром 2—3 см) очистить от белой мякоти, приложить к виску влажной стороной и подержать так некоторое время. Если на коже образуется красное пятно, смазать вазелином.

● Для снятия головной боли можно использовать полоску из мягкой шерсти шириной 7—8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

● Горчичники (натертый на терке хрен или редька) накладывают между лопатками или в области затылка (ниже волосистой части головы), на область икроножных мышц.

● При головных болях можно применять горячие (но не слишком) ручные и ножные ванны.

● Прекращению мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 чайной ложки меда с 1 чайной ложкой яблочного уксуса.

● При мигрени хорошо помогают припарки (паровые ванны). Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

[redacted] ЦЕНЫ БУДУТ ОТПУЩЕНЫ НЕ ПОЗДНЕЕ 1

Родственник отбывал ссылку как диссидент в Северном Казахстане. По профессии он учитель, но, чтобы прокормиться, вынужден был работать скотником. Диссидентам запрещались книги, газеты, радио...

Вы иногда печатаете сравнительные данные о ценах до революции и сейчас. А вот, наверное, интересно, в каких условиях отбывали ссылку «политические» при царе?

И. Новикова, Москва

Мы обратились к воспоминаниям сестры В. И. Ленина А. И. Елизаровой-Ульяновой и жены Н. К. Ульяновой-Крупской, посвященным их совместному пребыванию в ссылке. Вот некоторые выдержки.

«Ссылка протекала для Владимира Ильича также в сравнительно благоприятных условиях. По ходатайству матери ему было разрешено, вследствие слабости здоровья, отбывать ее в самой здоровой местности в Сибири, в Минусинском уезде. Пунктом ссылки было назначено ему село Шушенское... В худшие условия попал — очевидно, как еврей, — Ю. О. Цедербаум (Мартов). Он был сослан в самый северный пункт, в Туруханск». (А. И. Елизарова).

«Дешевизна в этом Шушенском была поразительная. Например, Владимир Ильич за свое «жалованье» — восьмирублевое пособие — имел чистую комнату, кормежку, стирку и чинку белья, и то считалось, что дорого платит. Правда, обед и ужин был простоват. Одну неделю для Владимира Ильича убивали барана, которым кормили его изо дня в день, пока всего не съест. Потом покупали на неделю мяса, работница во дворе, в корыте, где корм скоту заготовляли, рубила купленное мясо на котлеты для Владимира Ильича, тоже на целую неделю. А молока и шанег было вдоволь и для Владимира Ильича, и для его собаки...

Вскоре мы перебрались на другую квартиру — полдома с огородом наняли за 4 рубля. Зажили семейно.

Мы с мамой вдвоем воевали с русской печкой... В огороде выросла у нас всякая всячина — огурцы, морковь, свекла, тыква. В октябре появилась помощница, тринадцатилетняя Паша, худющая, с острыми локтями, живо прибравшая к рукам все хозяйство». (Н. К. Крупская).

В «АиФ» № 44 в материале «Тратьте деньги с умом» утверждалось, что цены на товары, предлагаемые во французском каталоге «Альянс» для продажи в СССР, гораздо ниже, чем в других западноевропейских каталогах. Можете ли вы как-то подтвердить это заявление?

В. Манохин, Краснояр

• НАРОДНЫЙ ЛЕ...

В последнее время в редакционной почте растет число писем с просьбой рассказать об уринотерапии (лечении собственной мочой). Насколько нам известно, в отечественной официальной медицине этот метод не используется. Поэтому, прежде чем лечиться мочой, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. На сегодняшний день известна лишь одна крупная монография по этому вопросу — книга Джона У. АРМСТРОНГА «Живая вода (уринотерапия)», отрывки из которой предлагаем вашему вниманию.

Моча — живая вода?

«КАК Я САМ СЕБЯ ЛЕЧИЛ»

Моим первым пациентом был я сам. Во время первой мировой войны я был освобожден от службы врачебной комиссией — у меня признали туберкулез легких. Лечащий врач советовал мне много лекарств, но ничего не помогло. Тогда я вспомнил текст из Писания: «Пей воду из своего собственного сосуда». Оно мне напомнило, как отец вылечил свою дочь от дифтерии за три дня, поив ее собственной мочой. Уверовав в жизнь, я голодал 15 дней и пил только свою мочу и простую воду, кроме того, втирал мочу в ноги. После 15 дней я ел очень мало, продолжая пить мочу. В конце лечения я почувствовал себя совершенно здоровым — прибавил в весе, был полон энергии, выглядел моложе своих лет и обладал хорошим цветом лица.

Для скептиков и брезгливых людей этот метод может показаться кощунственным, однако для измученных больных людей урина — единственное спасение. Причем диагноз болезни и причины ее возникновения не имеют значения, поскольку метод лечения остается универсальным для всех болезней. (По мнению Армстронга, лечить какой-то отдельный орган в отрыве от всего организма — вершина псевдонаучной глупости).

Моча — доступное и эффективное лекарство, но применяться оно должно врачом и часто в комплексе с другими натуропатическими методами лечения, а иногда и необходимыми лекарствами.

Мочу можно собирать и хранить в стеклянном сосуде целый месяц. Старая моча (урина за несколько дней) не теряет лечебных свойств. Интервал между приемом свежей (живой) и старой мочи должен быть не менее 2 часов.

Способы применения мочи для лечения: намазывание тела (растирание), питье, голодание на моче и воде, примочки и повязки, смоченные мочой, сочетание лечения мочой с другими естественными средствами.

О лечении уриной конкретных заболеваний мы расскажем в следующих номерах.

**Подготовил
П. СИДОРОВ.**

ЦЕНА ЗОЛОТА В СТР

Мы продолжаем рубрику «Уголок Остапа Бендера» и сами же не перестаем удивляться изобретательности мошенников. Как правило, эти люди продают то, что им не принадлежит, торгуют, можно сказать, воздухом. А самое главное, обманутые ими, не разобравшись еще в том, что оказались именно обманутыми, готовы благодарить «кормильца» и «благодетеля». «Торгуют» мошенники не только конкретным това ром, но и услугами...

СЕГОДНЯ, как известно, очень трудно официально вывезти из какого-либо региона дорогостоящие, дефицитные вещи. Существует квалифицированная категория мошенников, предлагающая свои услуги для транспортировки таких товаров к месту назначения.

Работают они, как правило, в паре. Один из них «съемщик», другой — «транспортировщик». «Съемщики» «работают» в магазинах или в транспортных учреждениях. Нередко они сами помогают клиенту приобре покупку за небольшую переп ту с его стороны. После это клиент проникается доверием «съемщику», и тот предлага услуги для дальнейшей тра портировки.

Вещь может транспорти ваться в том же городе или стности. «Съемщик» подво к клиенту мужчину в рабо одежде и рекомендует его бригадира грузчиков или во теля. При этом показывает стоящую во дворе грузо

В ближайшее время в Москве состоится съезд Дви жения демократических реформ. Чем отличается эт движение от других партий, какие цели преследует

В. Душков, Краматорск, Донецкая област

В ИЮЛЕ этого года девять известных политических деятелей — А. Вольский, Н. Петраков, Г. Попов, А. Руцкой, И. Силаев, А. Собчак, С. Шаталин, Э. Шеварднадзе, А. Яковлев — подписали обращение, в котором призвали всех граждан, партии, общественные движения ... мирования. В настоящий м мент в ДДР на правах колле тивных членов работают т партии — Республиканская па тия России, возглавляемая Шостаковским и В. Лысенк Народная партия Свободна Россия А. Руцкого и недавн создан

Волшебное снадобье

Артрит — жестокая и довольно распространенная болезнь. На просьбу многих читателей подсказать, как ее лечить, откликнулся «колдун России» Ю. ТАРАСОВ. Вот его рекомендация.

Для лечения и снятия болей в суставах можно приготовить лекарство из 50 граммов камфоры, 50 граммов порошка горчицы, 100 миллиграммов спирта и 100 граммов яичного белка (белок одного яйца весит в среднем 35 граммов). В спирте последовательно растворить сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбить белок (охлажденный белок взбивается быстрее). Смешать оба состава вместе и втирать в больной сустав вечером перед сном.

рии. Много лет выпускал ракеты на сверхсекретном прежде Воткинском заводе. Он говорит:

— Наше государство вступило в период громадного перемещения, переаода военного, оборонного производстаа на мирные рельсы, на выпуск гражданской продукции. Мало кто знает, какое это не простое, дорогостоящее дело. Имейте в виду: бесплатных конверсий не бывает. Что такое наш ВПК в цифрах? Это около 1500 предприятий, размещенных по всей стране. Это почти семь с половиной миллионов квалифицированных рабочих, инженеров, ученых. Это громадные производственные фонды. Попробуй сдвинь с места всю эту махину.

Хотя подвижка уже началась. Полностью прекращен выпуск

которому приехал в гости.

В ДЕНЬ, когда мы возвращались домой, два огромных «ИЛа» военно-транспортной авиации вновь появились в местном аэропорту. И вновь, как в Москве, в его чрево, правда, под присмотром итальянских таможенников «поплыли» тяжеленные контейнеры с авиационными двигателями, бронетанковой техникой, макетами боевых и гражданских самолетов и множеством других экспонатов, в том числе довольно громоздких. Почему же все везем обратно? Ведь было желание кое-что про-

Самому не видно и доктору показать стыдно...

Геморрой (в переводе с греческого — кровотечение, старое русское название — почечуй) — расширение кавернозных вен дистального отдела прямой кишки и заднего прохода.

Рекомендуется диета, богатая фруктами и овощами. Острые приправы, алкоголь и другие продукты, способствующие запорам, исключаются. Желательно избегать продолжительной ходьбы и работы стоя и никогда не садиться на холодное место.

● Начало болезни — сидячие ванны, ежедневно, по 5—7 минут (температура воды 28—35 градусов). 10—12 процедур.

● На геморроидальные шишки накладываются осиновые листья на 2 часа. Если это вызывает беспокойство, то листья снимают и подмываются. Через 1—2 дня повторить процедуру.

● 2—3 столовые ложки ромашки аптечной заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа в хорошо закрытой посуде, процедить. Используют для наружных промываний.

● Противогеморроидальный чай: александрийский лист, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки (всех поровну). Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь по полстакана.

● Две чайные ложки сухой травы горца почечуйного (геморройная трава) на 0,5 литра воды, кипятить на малом огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

● Столовую ложку измельченной травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по $1/4$ стакана 3 раза в день.

● Из зрелых ягод рябины красной отжать сок. Доза: по 75 — 100 г сока 3 раза в день, запивая холодной водой (комнатной температуры). Можно добавить мед или сахар. Если пить сок свежей рябины продолжительное время, то залечивается даже внутренний геморрой.

● Столовую ложку листьев костяники каменистой залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день.

● Две чайные ложки измельченной травы хвоща полевого заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить глотками в течение дня (при кровотечениях).

● Две чайные ложки измельченного корня одуванчика лекарственного залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Доза: по $1/4$ стакана 4 раза в день перед едой.

● Столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Доза: по столовой ложке 5 раз в день.

● Для лечебных клизм при геморрое рекомендуется настой: ложку льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2—3 часа, берут на одну клизму по 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшают до 20—30 мл и вводят чаще.

● Из сырого картофеля вырезать свечу и при геморрое вставить в задний проход (если сильно сушит, то предварительно обмакнуть свечу в мед). Противопоказано использование сильно проросших и позеленевших клубней.

П. СИДОРОВ

...ем или иным. Так что эти занятия не мешают моему творчеству, а очень и очень способствуют.

...ОТСЯ БЕСПЛАТНО

... Усинск, ул. Строителей, ... 6/1, кв. 73. Адлейба Лидия ...иколаевна.

● **Хочу организовать фонд** ...омощи семьям и родственникам членов арестованного ГКЧП. ...сех, кто меня поддерживает, ...росьба откликнуться по адре...: 125130, г. Москва, а/я 2. ...адретдинов З. С.

● **Единомышленники!** Если ...ы обожаете ужасы и у вас есть ...мпортные резиновые маски ...онстров, киногероев или страшных уродов, то я у вас их куплю. Адрес: 278100, Молдова, ... Бендеры, Главпочтамт, до востребования, предъявителю паспорта VII-БМ № 528131.

● **Поэт, композитор и певец Юрий Лоза,** откликнись. Имею для тебя полезную информацию ... деловой разговор на тему нашей общей цели. Мой адрес: 353430, Краснодарский край, Анапский район, ст. Анапская, ул. Станичная, 4. Зудов Александр (Искендер).

● **Отзовитесь, боевые друзья-однополчане,** тихоокеанцы 13-го манипуляторного отряда базы «Зарубино», Пойда Николай Игнатович и Сапунов Яков. Мой адрес: Днепропетровская обл., г. Желтые Воды, ул. Петровского, д. 16, кв. 2, Шевченко Н. К.

● **Алексеева Татьяна,** вернись домой. Твоих детей Юру и Светочку оформляют в интернат. Семья Максимовых.

● **Молодая вдова** желает познакомиться с молодым мужчиной в возрасте от 19 до 35 лет, который сможет распорядиться капиталом в 70—80 тысяч рублей и 10—15 тысяч долларов ... малым предприятием «Домострой и К°».

Адрес в редакции.

...КУРАТОРОВ.

В СООТВЕТСТВИИ с Кодексом о браке и семье РСФСР заключение брака может быть произведено по истечении месячного срока после подачи желающими вступить в брак заявления в орган ЗАГСа. Решение о сокращении срока или об увеличении его по уважительным причинам (но не более чем до трех месяцев) принимает заведующий отделом ЗАГСа, а в поселках и сельских населенных пунктах — председатель исполкома поселкового или сельского Совета народных депутатов.

К уважительным причинам...

ПРОГНОЗ ПОГО...

В ноябре 1991 года средняя месячная температура воздуха на большей части Европейской территории страны составит от 0° на юге до —7, —10° на северо-востоке; на Украине, Северном Кавказе, в Молдове и Прибалтике 1—6° тепла. Такая температура окажется в большинстве районов близкой к средним многолетним значениям (норме). В республиках Закавказья и Средней Азии температура в среднем за месяц будет 7—13°, что на 1—2° выше нормы.

В южных районах Западной Сибири ожидается —6, —12°.

В Казахстане предполагается изменение температуры от 0, —5° в северной половине до 1—6° тепла на южной половине территории.

В НОЯБРЕ

дни эмоциональной неустойчивости: 4, 5, 10, 12, 15, 18, 21, 22, 25;

дни, эмоционально благоприятные: 1, 2, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 17, 26, 27, 29, 30;

дни повышенной конфликтности: 3, 8, 14, 19, 20, 23, 24, 28;

дни, благоприятные для деловой жизни: 1, 2, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 20, 30;

Адрес редакции:
101000, Москва,
ул. Мясницкая, 42.

Телефон для справок:
923-35-41 ...

Газета передана в Целиноград по фототелеграфу.

Иллюстрации еженедельника выполнены на пленке типа «ФН» ГОСНИИХИМФОТОПРОЕКТА

Волосы

● При выпадении волос, при сухой коже головы русские знахари рекомендовали следующее: вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы в течение 10—15 минут, втереть поваренную соль. Промыть волосы. Повторить эту процедуру шесть раз. Это средство спасло многих от облысения.

● Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока репчатого лука, 6 частей отвара репейника. Втереть в кожу головы, закрыть ее полотенцем на два часа, затем вымыть. Повторять еженедельно.

● При начинающемся облысении для укрепления корней волос издавна использовали отвар шишек хмеля, собранных в сентябре — августе, до полного их созревания. Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

● Для оздоровления волос одну столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение часа. Остывший настой процедить и после мытья волос втирать в кожу головы 1—2 раза в неделю.

Шпора пяточная

Настойку цветов сирени обыкновенной используют не только при пяточных шпорах, но и при ревматизме, отложении солей в суставах. Высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 8—10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки.

Подготовил П. СИДОРОВ

ФОТОКОНКУРС «АиФ

вместо икон — Политбюро?



Под знаменем марксизма-ленин

• НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Нервы, нервы, нервы...

Сегодня, наверное, трудно найти человека, которому в последнее время удалось избежать стрессов, чрезмерного нервного перенапряжения, эмоционального срыва, бессонницы... В данной ситуации помочь могут:

● Столовая ложка измельченного пустырника, заваренного, как чай, стаканом крутого кипятка.

● 1/3 стакана сока красной свеклы, выдержанного в прохладном месте 2—3 часа, смешивают с натуральным медом (1:1) и принимают 2—3 раза в день при повышенной нервозности, раздражительности.

● Корень женьшеня (при быстрой утомляемости, неврастении, а также при расстройствах половых функций) настаивают на 50—60°-ном спирте 1:10, листья 2:10. Доза: 15—20 капель на прием. Чай заваривают из сушеных листьев или корня 1:10, пьют по чайной ложке на прием.

● 5 г сухих измельченных листьев (или порошка) первоцвета лекарственного на 200 мл воды кипятят 5—10 минут или настаивают в термосе 2—3 часа. Доза: по столовой ложке 3 раза в день. Можно заваривать в виде чая. Это укрепляющее нервы средство используют при общем упадке сил, заболеваниях, связанных с физическим перенапряжением.

● Настойка корня аралии (при депрессии, неврастении, а также импотенции): на одну часть измельченных корней берут пять частей 70% спирта. Принимают дважды в день (лучше в первой половине дня) по 10—15 капель.

● Цветки боярышника, трава пустырника и трава сушеницы — по 3 части, цветки ромашки — 1 часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить. Доза: по полстакана 3 раза в день через час после еды при заболеваниях сердца и как успокаивающее при нервном возбуждении.

● Плоды боярышника, трава зверобоя и трава тысячелистника — по 3 части, цветки боярышника и корень валерианы — по две части. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды.

● Корневища с корнями валерианы — 40 г, листья мяты перечной — 30 г, плоды фенхеля — 20 г, цветки ландыша майского и цветки ромашки аптечной — по 10 г. Чайную ложку смеси заваривают в стакане кипятка, плотно закрывают и настаивают час. Процеживают и принимают по 1/4 стакана 1—2 раза в день при сердечном неврозе в сочетании с нарушением пищеварения, бессонницей и беспокойством.

● Панцерия шерстистая оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает общее самочувствие. Первый рецепт: 2 чайные ложки травы панцерии (свежей или высушенной) залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 5 минут, остудить и процедить. Доза: по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Второй рецепт: 2 чайные ложки сухой измельченной травы залить 50 мл водки, настоять 7—10 дней, процедить. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день перед едой.

П. СИДОРОВ.

МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

***С нашим корреспондентом П. ЛУКЬЯНЧЕНКО бесе-
ует бывший заместитель начальника внешней разведки
Первого Главного управления) КГБ СССР генерал-май-
р в отставке Б. СОЛОМАТИН.***

Судьба резидента

**- Некоторые из ваших кол-
г, у которых я брал интервью,
нели, как правило, партийное
ошлое.**

Я не из этого ведомства. роитовик. По окончании ГИМО в 1951 г. получил пред- жение уйти работать в развед- . Кстати, в то время разведка ла в ведении не госбезопасно- , а МИДа и называлась Коми- том информации. Из 37 лет боты в разведке более 20 лет овел за границей. Был рези- нтом в Дели, Вашингтоне, ю-Йорке, Риме. В 1988 г. шел в отставку.

-- У вас, как резидента, по- имому, было МИДовское крытие?

Да, начиная с атташе и поть до фактически второго ловека в посольстве — совет- ка-посланника в Риме и за- стителя постоянного предста- теля СССР при ООН в Нью- рке.

- Вы работали под чужим енем?

— Исключительно под своим.

- Как вы получали МИДов- кую крышу? Что, какие-то пос- в посольствах «бронирова- сь» за чекистами?

- С 1920 г. все вопросы, свя- нные с использованием раз- дкой возможностей других ве- омств, решались в ЦК. Непо- едственно этим занимались со- удники КГБ в Управлении дров МИДа. К сожалению, нам оделялись строго определен- ые должности и на довольно тельный период.

- Из ваших слов следует, что те же итальянцы, видимо, знали: раз Соломатин приехал на пост советника-посланника, то он и есть резидент КГБ?

- Думаю, это было именно так. Американцы, например, то- же обычно прикрывали своих резидентов достаточно высоки- ми должностями в загранпред- ставительствах.

- Интересно, а какой пост занимает, скажем, резидент ЦРУ в американском посольстве в Москве?

— С большой долей вероятно- сти можно сказать, что это ли- бо советник посольства, либо первый секретарь.

-- Как же вас терпели амери- канцы? Ведь вы уже, наверное, к этому времени имели крупный чин в КГБ?

— Да, с 1970 г. я был уже в генеральском звании. Что каса- ется американцев, то они, ско- рее всего, считали: лучше пусть приедет известный им заранее разведчик, чем тратить деньги и силы на выяснение «кто есть ху?», как говорит наш Прези- дент. Правда, впоследствии они стали взбрыкивать: «Нет, Ива- нов визу не получит». Но мы почти всегда находили с ними общий язык, заявляя: «В таком случае и ваш Смит нам не ну- жен».

— Какую и где вы, как рези- дент, получали зарплату?

- В посольстве и в соответст- вии с занимаемой дипломатиче- ской должностью. В Вашингто- не, как советник, я получал «не- жирно» - порядка 800 долл. в месяц.

• ЛЕЧЕБНИК

Грипп

Если вы вдруг простыли и у вас нет под рукой необходимых лекарств (что неудивительно при нынешнем лекарственном дефиците) — не отчаивайтесь, можете попробовать следующие рецепты.

● Во время эпидемии гриппа для профилактики инфекции можно использовать настойку чеснока: 2—3 зубчика мелко нарезать и залить 30—50 мл кипятка, настоять 1—2 часа и процедить. Полученную жидкость закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Через 2 дня настой обновляют. Если же вы не убереглись и заболели, то натрите чеснок на мелкой терке и вдыхайте его запах по 10—15 минут дважды в день.

● Противогриппозный чай: кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника кладут поровну. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, затем процедить настой и отжать растительную массу. Принимать по трети стакана теплого настоя три раза в день за 15 минут до еды.

● В восточной и тибетской медицине против гриппа используются ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. Рецепт простой: столовую ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка, кипятят 10—20 минут, настаивают около двух часов. Пить небольшими глотками, но часто, в течение дня.

● Чайную ложку измельченного корня девясила высокого настаивать 10 часов в стакане горячей воды (суточная доза). Пить небольшими глотками. Можно использовать и отвар: чайную ложку измельченного корня кипятить в 200 мл воды 30 минут (на слабом огне). Принимать по столовой ложке каждый час в течение дня.

● Две чайные ложки сухих цветов бузины черной на 200 мл кипятка настоять, укутав, 40—50 минут, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с небольшими перерывами.

● Чайную ложку (с верхом) измельченных листьев смородины черной на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 3—4 часа, процедить. Доза: по $^1/_2$ стакана 4—5 раз в день.

● Головку лука средних размеров очистить, натереть на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока. Хорошо размешать и настоять 10 минут. Пить небольшими глотками.

● Цветы липы, ягоды малины (1:1). Столовую ложку смеси на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день.

● Листья или весенние ветви черной смородины, цветы липы (в пропорции 1:1). Щепотку смеси на 500 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Доза: по стакану в теплом виде, как чай, 3—4 раза в день.

П. СИДОРОВ.

Дела житейские

ЧТОБЫ ХЛЕБ долгое время не черствел, храните его в полиэтиленовом пакете на верхней полке холодильника. Завернутый в пакет, хлеб не будет терять влагу, а низкая температура предохранит его от плесневения.

ЧЕРНЫХ ПЯТЕН на картофеле не будет, если в кипящую воду влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не останется.

ЧТОБЫ ТЕСТО получилось легким и пышным при малом количестве яиц, желток растирайте с щепоткой соли.

МЯСО МОЖНО сохранить свежим на один-два дня без холодильника, если завернуть кусок мяса в смоченную уксусом салфетку и положить в наиболее прохладное место.

НА ГОРЛЫШКО БУТЫЛКИ с растительным маслом натяните кусочек поролона, надрезанный в центре. Бутылка с таким «воротничком» не испачкает стол и не выскользнет из рук.

ПРОКУРОРЫ ДУМАЮТ: ОТДАТЬ Л

Новое — это хорошо забытое старое. Этим и стара-ются воспользоваться любители легкой наживы. Наш корреспондент В. ЗИЛОВ встретился с одним из ор-ганизаторов игры, именуемой в простонародье «кости».

Продолжая рубрику «Уголок Остапа Бендера», пред-лагаем ознакомиться с секретами, при помощи кото-рых выкачиваются деньги у тех, кто по неосторожнос-ти рискнул сыграть в эту игру.

В ДЕЛЕ задействованы — основной игрок («ката-ла») и подставные игро-ки, параллельно выполняющие роль «прикрытия» в экстре-мальных ситуациях. В качестве атрибутики используются не-большой столик, «кости» и же-тоны. На жетонах проставлена сумма чисел, которая выпадет при сбросе кубиков.

Игра начинается с приобрете-ния жетонов стоимостью от до 50 рублей. Когда ставки сд ланы, «катала» бросает «кости и подсчитывает выпавшую су му чисел. Если выигрыш па на случайного игрока, то с т кой же суммой «оказываетс жетон и у подставного. В это случае организатор объявляе что выигрыш можно поделит Но если один из игроков удва вает ставку, то второй долже

Моя голубая мечта — хоть ночь проспать в клас-сной гостинице, хотя бы в московском отеле «Метро-поль». Во сколько же мне обойдутся день проживания и столик в ресторане?

Н. Звягин, Серпухов

КАК НАМ удалось выяс-нить, на рождественские каникулы отель «Мет-рополь» был заполнен примерно на 30—40%, всего же гостей насчитывалось около 120 - 150 человек. Цены за день пр живания в гостинице (в дол США) следующие:

	На 1 чел.	На 2 чел.
Однокомнатный номер	300—360	—
Двухкомнатный номер	300—360	390—450
Фирменные номера «Метрополя»	420	510
Трехкомнатные номера	710	710
Номера «суперлюкс»	810	810
«Президентский» номер	1210	1210

В стоимость номера входят все услуги, в том числе пользо-вание бассейном, сауной и «швед-ский» стол (завтрак). Обед в среднем обходится в долл. за человека. Оплата изводится по специальному

В одной из передач Латвийского ТВ я услышал, ч будто Минобороны СССР отказывается платить пе сии пенсионерам, оставшимся в силу обстоятельств границей в Прибалтике. Справедливо ли: ведь мы щищали отечество и не виноваты, что оно распалос

Л. Балодис, г. Кулдига, Латв

Отвечает начальник Центрального финансового упр ления МО СССР Н. БАЙ.

ДУМАЮ, что здесь какое-то недоразумение. Потому что никто из Минобороны СССР не давал такой информа-ции Латвийскому телевидению «О пенсионном обеспече военнослужащих» на основе стигнутых МО СССР дог ренностей со сбербанками государств. Расходы на вып

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

В сибирских деревнях при «жестокой простуде» и сильном кашле применялось такое средство: 20 г полыни настаивают в полулитре водки — чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Прием — по столовой ложке 3 раза в день и перед сном. Для лечения детей это средство не рекомендуется.

* * *

Не только малиновое варенье при простудных заболеваниях является одним из старинных лечебных средств. Хорош и настой из листьев и стеблей малины, который применяется при лечении бронхита, ларингита и как отхаркивающее.

Листья и стебли заливают крутым кипятком и дают настояться. Принимают на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков.

* * *

Корень алтея лекарственного, нарезанный и высушенный, применяется как отхаркивающее и противовоспалительное при катарах верхних дыхательных путей, особенно у детей. 15 г корня заливают 1/2 литра холодной воды и дают настояться сутки. Принимать по десертной ложке 4—5 раз в день.

* * *

5—6 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать при заболеваниях верхних дыхательных путей по чайной ложке несколько раз в день.

под ней лежат свертки. Наконец хозяйка достает колокольчик и... Дети визжат от восторга, взрослые рассыпаются в благодарностях и без конца хвалят хозяйку и хозяина за отменный вкус и выдумку. «Разбор» подарков продолжается и за столом, на котором непременно должно быть сладкое печенье, орехи и конфеты. И, конечно же, карп. Разговор нетороплив, обсуждаются в основном дела семейные, и все обязательно в радужном и возвышенном стиле. Собираются на праздничный вечер только самые близкие. И

ются рождественские каникулы. Официально праздник длится дня. Но, по-моему, почти каждый норовит прибавить к ним отгулы, переработки, отпуска за свой счет. Так, чтобы растянуть выходные до Нового года — по здешнему праздник Святого Сильвестра. К этому дню уже выброшены на улицы елки, а сам Новый год — это канонада петард с балконов, ликование толпы на улицах, грохот молодежных дискотек. Ну и, конечно, застолье, за которым уничтожается отнюдь не только бутылка сухого. В промежутке меж





• НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

У моей дочери (12 лет) на щеках очень много мелких плоских бородавок. Вот уже два года мы не можем избавиться от них. В прошлом году она прошла курс лечения в косметическом кабинете при больнице. Лечили жидким азотом. Но все безрезультатно. Может быть, вы поможете?

Семья КАРТОШКИНЫХ.

• БОРОДАВКИ

МАЗАТЬ два раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела.

Юношеские бородавки часто поддаются лечению соком чеснока (несколько раз в день натирать бородавки разрезанной частью чесночной дольки).

Ежедневно вечером, перед сном, капать из пипетки на бородавку одну каплю уксусной кислоты, соблюдая предельную осторожность.

Распарить в горячей воде с питьевой содой и мылом ногу (если бородавка подошвенная). Осторожно соскоблить ороговевший верхний слой. Вытереть насухо. Маленький кусочек сырого мяса положить на бородавку, заклеить пластырем и забинтовать на 3—4 дня, не допуская попадания влаги. Затем повязку снять и ногу вновь распарить в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделяется от здоровой ткани. Если она достаточно велика и всю ее безболезненно удалить не удается, лечение следует повторить. Вульгарные, юношеские бородавки можно удалять тем же способом, но не распаривая и не забинтовывая, а только прикрепив кусочек мяса пластырем герметично на тот же срок.

Помогите! На вас последняя надежда. У меня на всем теле (ногах, руках, спине, животе, груди) растут волосы. Причем, темные, так как я сама смуглая от природы. Это у меня наследственное. Племянница моего папы тоже была волосатая, вышла замуж, однако менее чем через год муж ее оставил. Неужели и меня ждет такая участь? Мне ведь только 14 лет, но как вспомню о своем недостатке, жить не хочется.

Юля К.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС С ТЕЛА

150 г травы дурмана обыкновенного кипятить в 1 л воды, пока не получится крепкий отвар (он может храниться годами). Смоченным в отваре ватным тампоном смазывать участки тела, с которых хочется удалить волосяной покров.

2—3 раза смазывать волосистую поверхность соком разрезанного зеленого грецкого ореха.

Подготовил П. СИДОРОВ

ПОДГОТОВЛЕНО К ВЫПУС

Можно ли с помощью обыкновенного носового плат-ка заработать деньги? Оказывается, можно, и, надо заметить, деньги немалые. Продолжая рубрику «Уголок Остапа Бендера», наш корреспондент В. ЗИЛОВ рассказывает о новой игре, в которую последнее время современные «остапы» втягивают доверчивых про-хожих. Название ее — «Платочная лотерея».

ДАННАЯ игра на первый взгляд проста и невинна. Как и во всех подобных надувательствах, задействованы «катала» — ведущий игру и группа прикрытия. «Катала» в окружении желающих поиграть на свои кровные крутит обыкновенный носовой платок, взявшись двумя пальцами за его середину. После нескольких круговых движений он пере-хватывает другой рукой плат так, что все четыре его угла о зываются вместе, зажатыми кулак. После этого делают ставки, колеблющиеся от 1 рублей и выше. Право на иг предоставляется только одно из тех, кто делает ставки. У го она наибольшая, тот и игр ет. Далее играющему из чет рех уголков платка предсто выбрать два уголка и растяну платок.

Я недавно освободился из колонии. Работу пока найти не могу. Несколько раз пытался устроиться, но по разным причинам отказывают: то нет необходимых документов, то требуется прописка, то, узнав, что я судим, просто выгоняют без всяких объяснений. Слышал, что для таких, как я, существуют ночлежные дома, где на какое-то время можно обрести крышу над головой. Если это правда, то как туда поселиться и где их искать?

В. Горелов, бывший зэк, настоящий бомж.

Проком

Хотите подрасти?

В любом возрасте — до 4-5 см в месяц!

Осуществить мечту вам поможет новая уникальная методика, получившая широкое распространение во всем мире. Заказав методику, вы также узнаете, какого роста будет ваш ребенок, став взрослым, и каким ростом обладают «звезды» кино, эстрады и спорта.

Стоимость всего информационного материала 45 руб.
(без стоимости пересылки).

МАТЕРИАЛ ВЫСЫЛАЕТСЯ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ.

Заявки направлять на почтовых открытках или карточках по адресу: 220023, г. Минск, а/я 70, информационный центр «РЫВОК».

Тел. в Минске: 68-11-23.

Комс. пр 9/I 92

...дел... всесоюз...

Это—фестиваль советских документальных фильмов «Гласность» в США, ответные дни документального фильма США в СССР; фестиваль-семинар им Р. Флаэрти; декада шедевров европейского кино, неизвестных в СССР; кинофестиваль американских драматургов — лауреатов премии «Оскар» в Москве и ответный кинофестиваль советских кинодраматургов в Америке; ежемесячные тисерийный фильм «Сталин», обошедший все телеэкраны мира, «Большой концерт народов, или Дыхание Чейн-Стокса» и некоторые другие. Надеемся, что этот перечень достаточен, чтобы опровергнуть обвинение в «распродаже страны»...

С уважением — К. ГЕВОРКЯН, И. ГОСТЕВ, В. ЛОНСКОЙ, Б. МАНСУРОВ, Л. МАРЯГИН, А. СВЕТЛОВ и др.

Главный редактор В. ФРОНИН.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
С. КОЖЕУРОВ (зам. главного редактора), С. КУШНЕРЕВ (от... тарь), В. ЛАРИН, В. МАМОНТОВ, Д. МУРАТОВ, А. МУРТАТОВ, Ю. ПИЛИПЕНКО (главный редактор еженедельника «Собеседн... Д. САБОВ, В. СИМОНОВ (зам. главного редактора), В. СУНГОРКИН (... тора), В. ШУТКЕВИЧ, Я. ЮФЕРОВА (первый зам. главного редактор...

Десять часов без обеих рук

УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ ВОЕННЫХ МЕДИКОВ

В тот злополучный день рабочий Ленинградского объединения «Пластмасс» В. Колоколов, обрабатывая на станке какую-то деталь, неожиданно ощутил острейшую боль в обеих руках, а через мгновение увидел свои кисти лежащими безжизненно на полу. Дальнейшее он не помнил.

Потребовались считанные секунды, чтобы сообщить о случившемся на кафедру военной травматологии и ортопедии имени Г. И. Турнера Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова. Начальник кафедры член-корреспондент АМН СССР генерал-майор медицинской службы С. Ткаченко дал добро: «Везите».

Прошло всего сорок минут с момента травмы, а пострадавший уже лежал на операционном столе. Медики сразу же начали борьбу за его жизнь, перелили в общей сложности около одного литра крови. Одномоментно начали операцию две бригады микрохирургов — одну возглавил профессор А. Е. Белоусов, другую — кандидат наук Н. Г. Губочкин. Около десяти часов длилась операция по сшиванию поврежденных костей, сосудов, нервов. Наконец стало восстанавливаться нарушенное кровообращение, оторванные кисти порозовели и потеплели.

В дальнейшем пострадавшему еще не раз переливали кровь, а около его постели круглосуточно дежурили медицинские сестры. Ведь он поначалу был беспомощным, как ребенок,— не мог самостоятельно взять даже ложку.

Через двадцать пять дней Колоколова выписали в восстановительный центр на амбулаторное лечение. Теперь он уже мог шевелить пальцами и в какой-то степени себя обслуживать. Пройдет еще с полгода, прежде чем движения рук восстановятся в той мере, в какой ожидают медики. Возможно, потребуются дополнительные операции для коррекции каких-то движений, но Колоколов, несомненно, станет трудоспособным.

— Подобная операция проводится у нас в академии впервые, — говорит Сергей Степанович Ткаченко.— Хотя сложных операций по восстановлению отдельных кистей проведено уже около тысячи. Этой микрохирургической методикой владеют также сотрудники кафедры нейрохирургии, глазных болезней, отоларингологии, термических поражений. Мы активно обучаем на кафедре проведению таких сложных операций военных врачей.

С. КРАЮХИН.

...всем дей-
...обладающим силой и властью», с просьбой предпринять срочные меры, чтобы положить конец варварским обстрелам.

В воскресенье французские суда, прибывшие для оказания помощи ливанскому населению, выгрузили половину доставленного продовольствия к медикаментов в зоне, контролируемой силами, поддерживающими переходное правительство генерала М. Ауна. Другая часть остающихся на судах грузов, согласно выработанному ранее соглашению, будет доставлена в порты, принадлежащие военно-политическим группировкам, солидаризирующимся с правительством национального единства С. Хосса. Начал работу и французский плавучий госпиталь, который встал на якорь неподалеку от побережья. На его борт доставлена первая партия раненых — 16 человек.

Находящийся в Ливане государственный секретарь по гуманитарной деятельности при премьер-министре Франции Бернар Кушнер в интервью французской телекомпании «Антенн-2» сказал, что передача гуманитарной помощи — акт солидарности со стороны Парижа и, безусловно, предназначена всем ливанцам, как христианам, так и мусульманам. По его словам, Франция и впредь будет предоставлять помощь Ливану и участвовать в поиске путей для политического и дипломатического урегулирования конфликта.

Обзор подготовил
Б. ИВАНОВ.

...мре Надя
...ресмотрено

...до этого правительство удовлетворило просьбу родственников И. Надя, а также родственников других казненных о перезахоронении их праха. По настоянию родственников, перезахоронение разрешено произвести в середине июня — в день годовщины приведения приговора в исполнение.

Ф. ЛУКЬЯНОВ.

...ноябрьские события 1956 года как «народное восстание». Более развернутую оценку дал Генеральный секретарь ВСРП К. Грос. На пресс-конференции в Москве 24 марта с. г. он говорил о том, что события, начавшиеся студенческой демонстрацией (против сталинистской административно-командной системы. — **Прим. ред.**), переросли в восстание, а затем в контрреволюцию. Полную объективную картину может дать только глубокое изучение подлинных исторических документов. Этот вопрос затрагивался во время беседы К. Гроса с М. С. Горбачевым.

ство).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОРНОЙ КИСЛОТЫ

Борную кислоту издавна используют в качестве антисептического средства. Ее растворы широко применяют для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, зева, для промываний при глазных заболеваниях, в виде мазей, паст и присыпок — в дерматологии. Кислота обладает слабой антибактериальной активностью, но действует на различные виды микробов, не вызывает аллергических реакций.

Несмотря на наличие в настоящее время антибиотиков, сульфаниламидов и других высокоэффективных антибактериальных средств, борную кислоту продолжают применять как наружное средство при нерезко выраженных воспалительных процессах, в частности для обтирания молочных желез у кормящих матерей.

В последнее время накопились данные о повышенной чувствительности детского организма к препаратам, содержащим ион бора (борная кислота, тетраборат натрия, или бура). В связи с этим Фармакологическим комитетом разработана новая инструкция по применению борной кислоты, утвержденная Министерством здравоохранения СССР. В нее включен раздел «Противопоказания», в котором сказано: «Применение кислоты борной противопоказано для обработки молочных желез кормящих матерей, детям, в том числе новорожденным, при индивидуальной непереносимости. Кроме того, мазь борная противопоказана при острых воспалительных заболеваниях участков тела, покрытых волосами».

М. МАШКОВСКИЙ,
академик АМН СССР.

...ило. Душу заполнил лишь страх перед наказанием. Алавердян дождался ночи, под покровом темноты он закопал свою жертву...

А. Мкоян, народный судья Шаумянского района города Еревана: Рубен Алавердян, считаете ли вы себя виновным!

Подсудимый: Как врач — нет!

Судья: Разве вы не знаете об уголовной ответственности врача за проведение криминального аборта!

Подсудимый: В Клятве Гиппократа на этот счет ничего не сказано...

Вначале было дело, теперь — слово. И как объяснить, что данные слово и дело принадлежат мужчине, достигшему возраста человеческой зрелости? Потомственному врачу?

Рубен рос в обеспеченной семье. От природы способный, он хорошо учился в институте. Красный диплом открыл дорогу в клиническую ординатуру. Избрал специальность

Настой из петрушки

Отеки любой локализации, различного происхождения, большие и малые усугубляют тяжесть течения многих заболеваний. Чаще всего в таких случаях применяют препараты, содержащие производные солей ртути, которые временно воздействуют на функцию почечных канальцев.

Вместе с тем как в народной медицине, так и во врачебной практике прошлого для борьбы с отеками широко использовались мочегонные свойства петрушки.

Метод приготовления лекарства достаточно прост. Используются одновременно зелень и коренья петрушки, которые следует хорошо промыть, предварительно сняв с корней тоненькую пленку. Все это очень мелко рубится или, еще лучше, пропускается через мясорубку. Стакан полученной массы высыпают в стеклянную, фаянсовую или эмалированную посуду и заливают двумя стаканами воды, кипящей в «белый ключ», то есть большими пузырями. Затем посуду прикрывают чем-либо плотным и оставляют до утра (готовить настой лучше вечером). Утром жидкость процеживают через многослойную марлю, отжимают остатки, добавляют сок одного лимона средней величины. Настой хранят в холодильнике и употребляют не более чем по $^1/_3$ стакана в день. Его пьют два дня подряд, затем делают двух-трехдневный перерыв и повторяют курс.

Средство действует достаточно эффективно и мягко, не вызывая резкого увеличения мочеотделения. Прямых противопоказаний оно не имеет, хотя опыт показывает, что при заболеваниях печени настой следует использовать с осторожностью, так как иногда наблюдались небольшие обострения. Метод может с успехом применяться в комплексе при лечении самых различных заболеваний, в том числе, например, при радикулите, где локальные отеки, ущемляющие спинномозговые корешки, могут приводить к возникновению болевого синдрома. Это относится и к последствиям различного рода обменных нарушений, появившихся из-за неправильного питания.

Профессор
К. УМАНСКИЙ,
заслуженный деятель
науки РСФСР

— о которой легла на мои
печн. Три года я в одиночку
ду борьбу — безрезультат-
. Не нашла помощи ни в
диклинике, ни в горздравот-
ле. Милиция, куда я обра-
лась, лишь усугубила дело:
сле ее формального вме-
тельства на работе во что
то ни стало хотят от до-
эн избавиться...» Это лишь
ткая выдержка из письма,
иного отчаяния.

Непонятна позиция гор-
завотдела, наркологической
ужбы, которые не предприн-
ли (как видно из письма
терн) действенных попы-
к для оказания лечебной
мощи. Тем более, что не
рачена положительная со-
иальная ориентация на труд:
ач регулярно ходит на ра-

тации.

Главное управление здравоохранения Ленгорисполкома по просьбе редакции ознакомилось с приведенными С. И. Шершень фактами, сообщило, что письмо обсуждено в коллективе женской консультации, заведующая консультацией строго предупреждена за просчеты в организации работы. Заведующему райздравотделом Г. Г. Ильюшкину предложено усилить контроль за работой консультации.

После выступлений «МГ»

И. Фомичева. Здесь умело организовано взаимодействие врачей поликлиник и больниц, четко налажена работа в хирургических отделениях.

После этого заседания члены правления общества неоднократно выезжали в другие районные больницы области, чтобы уточнить, где и как применили одинцовский опыт, кто и в какой нуждается помощи, и, если в этом была необходимость, помогали и советовали, как использовать все резервы для лучшей организации хирургической службы.

Учить, воспитывать приходится не только на лучших примерах: поучительны и ошибки, просчеты. Одно вре-

правления научного общества. Программа эта действует с 1983 года. Сейчас разрабатывается новый вариант, в котором будет учтен опыт минувших лет.

Бесспорно, деятельность областной секции Московского научного общества хирургов, как, впрочем, и других такого рода объединений, существенно влияет на развитие той или иной медицинской специальности, способствует повышению качества лечения. Но раз это так, то и ответственность научных обществ за выработку научно-методических рекомендаций и их выполнение, за состояние здравоохранения должна все больше возрастать. Да и тематику их

ДИЕТА ДОКТОРА ТЕШЕВА

Читателям отвечает специалист по лечебному питанию

В НАЧАЛЕ года «Труд» напечатал корреспонденцию о работе майкопского кооператива «Здоровье», во главе которого стоит врач Феликс Тешев. («Сто рублей за вторую молодость», 15 апреля).

Индивидуально подобранные физические упражнения, рациональное питание по оригинальной методике, аутотренинг и обучение принципам психической саморегуляции лежат в основе применяемого им лечения и профилактического подхода. Заметим, что никаких открытий Тешев не сделал — кроме, пожалуй, одного: в большинстве случаев мы с вами сами вполне можем поддерживать хорошее состояние здоровья, необходимое для полноценной творческой, социально активной жизни. Нужно только отвыкнуть от мысли, что кто-то другой — доктор в поликлинике, мастер на заводе, начальник жэка и так далее — в большей мере, чем вы сами, заинтересован в состоянии вашей души и тела... Нет уж, такое серьезное дело, как поется в известной песне, нельзя поручать никому. Такова главная идея майкопского врача. В остальном же он опирается на достаточно широко известные методы, опробованные в разные годы и в разных странах.

Заметим также, что лучший пример для лечебных групп — пример самого председателя кооператива. Ведь еще несколько лет назад он страдал от пиелонефрита, мочекаменной болезни, гипертонии, полиартрита, а вес его — при росте 170 см — достигал 115 кг. А ныне он практически здоров, бодр и вынослив, ежедневно пробегает от 5 до 15 километров, круглый год купается в холодной горной реке. Артериальное давление полностью нормализовалось, да и вес стабильно оптимален.

Месячный курс лечения и профилактики в кооперативе «Здоровье» успешно прошли уже около 250 человек. Они стараются не терять связи с доктором, который научил их обходиться без таблеток и больничных листков. Но почта Тешева, как и наша, переполнена вопросами читателей, желающих знать, что собой представляет разработанная им таблица оценки пищевых продуктов по биологической ценности — ключевой элемент его методики рационального и лечебного питания.

Скажем сразу, что эту таблицу, являющуюся авторской разработкой, кооператив желающим продает, и напечатать ее, как просят читатели, мы поэтому не можем. Доктор Тешев, однако, учитывая большой интерес к таблице, согласился рассказать о ней более подробно:

— Изучение литературных источников, а также личный опыт привели меня к определению биологической ценности продуктов. Она не зависит от их калорийности. Оценка продуктам дается нами в баллах. Так, максимальную оценку получают крупы — пшеничная, овсяная, перловая, гречневая, пшенная (5), а также абрикосы, виноград, смородина, петрушка, крапива, лимон (также 5). Напротив, максимум отрицательных баллов имеют копченая колбаса, комбижир, сахар, шоколад, мороженое, торты, лимонад (—5). Между этими «полюсами» — все остальное пищевое разнообразие. На мой взгляд, многие привычные продукты отнюдь не так хороши, как принято считать. Например, сыры из-за высокой жирности должны быть запрещены при сердечно-сосудистых заболеваниях, яйца могут употребляться лишь как кулинарная добавка, молоко надо оставить только детям, а чай, за которым люди так гоняются по магазинам, лучше заменять травами (липовый цвет).

Наиболее ценными мы считаем злаки, овощи и фрукты. Занимающимся в нашем кооперативе дается представление об основных лечебных диетах, о правильных и неправильных сочетаниях продуктов — в зависимости от индивидуального состояния пациента и цели лечения. Если же подытожить первые шаги, то можно уверенно сказать, что применяемая нами методика питания в сочетании с другими элементами здорового образа жизни дает положительные результаты при гипертонии, стенокардии, остеохондрозе позвоночника, бронхиальной астме, полиартрите и ряде других заболеваний. Разумеется, речь не идет о тяжелых или запущенных состояниях, когда требуется энергичное медикаментозное и стационарное лечение — как говорится, по неотложным показаниям. Самое главное, на мой взгляд, что дает предложенная нами методика, — это излечение поведения, выработка полезных привычек и стереотипов взамен вредных.

К рассказу доктора Тешева добавим лишь, что те, кого интересуют более подробные сведения, могут получить их, написав по адресу: 352700, Майкоп, ул. Жуковского, 20, кв. 35, Ф. А Тешеву.

Что касается верности самого подхода к оценке продуктов по биологической ценности, то мы попросили известного специалиста в области разгрузочно-диетической терапии, автора медицинского бестселлера «Голодание ради здоровья», профессора **Ю. С. НИКОЛАЕВА** высказать свою точку зрения.

— Предложенной доктором Тешевым системе оценки биологической ценности продуктов, очевидно, не хватает серьезного научного обоснования. Но это не значит, что ею нельзя пользоваться. Мало ли мы, медики, знаем ситуаций, когда наука идет позади практики! Вспомним хотя бы рефлексотерапию — при всем эффекте использования этой системы лечения до сих пор не ясно, чем именно она помогает... Методика, применяемая в кооперативе «Здоровье», на мой взгляд, лежит в русле основных идей, используемых в мире для организации здорового образа жизни. То же можно сказать и о подходе к выбору применяемых продуктов и диет. Хочу напомнить только, что входящее в перечень таких диет лечебное голодание ни в коем случае нельзя начинать и проводить самостоятельно, без контроля врача и вне стационара.

...м, ...учинчать ...се, и на Земле. Вот на это я и надеюсь.

В. СИСНЕВ.
(Соб. корр. «Труда»).

ВАШИНГТОН, 22 декабря.

...вдка
...варднадзе

свою приверженность этим принципам.

Президент Филиппин высказалась за налаживание взаимодействия между двумя странами, за продвижение в торгово-экономических связях, за расширение контактов на всех уровнях.

22 декабря состоялись переговоры Э. А. Шеварднадзе с министром иностранных дел Республики Филиппины Р. Манглапусом.

Особое внимание было уделено вопросам укрепления безопасности в азиатско-тихоокеанском регионе в контексте инициатив, выдвинутых во Владивостоке и Красноярске. Министр иностранных дел Филиппин отметил, что многие мысли и идеи, высказанные на этот счет советской стороной, созвучны подходам филиппинского правительства.

Перед отлетом из Манилы Э. А. Шеварднадзе провел пресс-конференцию для филиппинских и иностранных журналистов, в ходе которой, в частности, выразил искреннюю признательность правительству и народу Филиппин за оказанное радушное гостеприимство.

22 декабря Э. А. Шеварднадзе отбыл из Манилы.

* * *

ПХЕНЬЯН, 22 декабря. (ТАСС). По приглашению правительства КНДР сегодня сюда с рабочим визитом прибыл член Политбюро ЦК КПСС, министр иностранных дел СССР Э. А. Шеварднадзе.

...ские политические и общественные деятели, литераторы и журналисты, отметило, что книга советского руководителя пронизана важными идеями гуманизма. Она заставляет задуматься людей всей планеты над актуальными проблемами, стоящими перед человечеством, призывает их внести конкретный вклад в дело разрядки и разоружения. Через всю книгу красной нитью проходит мысль о взаимозависимости мира.

Ядерный скандал

БОНН, 22 декабря. (ТАСС). В канун рождественских праздников в ФРГ разразился очередной «ядерный скандал».

Как стало известно, две фирмы—«Нойе технологи» и «Фюзикалиш-техише берātунг» — без соответствующего разрешения федерального ведомства по вопросам экономики поставили в ряд стран, в частности в Пакистан и ЮАР, материалы и оборудование, которые могут использоваться как в атомной промышленности, так и для производства ядерного оружия.

Новый закон

КАНБЕРРА, 22 декабря. (ТАСС). Парламент Австралии принял закон о преследовании военных преступников.

Необходимость в новом законодательном акте была вызвана тем, что расследования, проведенные журналистами, а позднее и специальной правительственной группой, показали, что в Австралии нашли пристанище немало пособников фашистов. Они перебрались сюда в первые послевоенные годы. Печать пишет о возможном начале в ближайшее время более 20 процессов.

В «Мадьяр хирлап» первый заместитель начальника таможенного управления ВНР Д. Балог, в частности, отметил, что «после принятия в 1981 году Венгрией мер по ужесточению таможенного контроля мы на собственном опыте убедились в том, что чрезмерная строгость неблагоприятно сказывается на контактах между людьми». «Непсабадшаг» в своем комментарии отмечает, что существование «частного СЭВ» опровергает ряд тезисов предыдущих лет, согласно которым представлялось возможным длительное время сохранять оторванные от реальности цены и валютные курсы. Может быть, и в нашей стране, говорит автор комментария, большинство проголосовало бы за закрытие границ и дотирование цен, но это, безусловно, не было бы решением проблемы.

Против наркобизнеса

На днях лидер кубинской революции Фидель Кастро встретился с членами делегации конгресса США, прибывшей в Гавану для изучения возможности совместных действий по борьбе с нелегальной транспортировкой наркотиков в Карибском бассейне.

Как сообщил агентству Пренса Латина глава делегации член палаты представителей Чарльз Рэнджел, в ходе встречи с кубинским руководителем речь шла об экономических последствиях международной контрабанды наркотиков и вкладе Кубы в пресечение преступной деятельности торговцев «белой смертью» в Латинской Америке.

Во время визита достигнуто соглашение о том, что службы авиационного контроля и пограничники Кубы будут сотрудничать с соответствующими органами США против контрабанды наркотиков.





Откуда

Восемь из десяти г... дут в этом году на р...

Роль индивидуальных производителей сельскохозяйственной продукции в республике весьма значительна: например, почти 37 тысяч любителей-пчеловодов на 98 процентов удовлетворяют потребности населения в меде.

Вы просили рассказать

Питание и рак

Хотелось бы узнать о влиянии характера питания на частоту заболеваемости раком.

А. НАУМОВ, врач-диетолог.

Москва.

Проблема зависимости питания и рака, полвека назад вызывавшая интерес лишь у отдельных исследователей, в последние годы стала общепризнанной в онкологии. Внимание к ней обусловлено, во-первых, наличием определенной связи между особенностями питания и частотой рака у людей, во-вторых, обнаружением модифицирующего влияния алиментарных факторов на канцерогенез и, в-третьих, возможностью использовать питание в целях профилактики возникновения опухолей.

Для борьбы со злокачественными опухолями наиболее радикальным было бы устранение канцерогенных факторов или ограничение их действия на организм. Однако такие факторы установлены еще не для всех видов рака.

Эксперименты на животных и эпидемиологические исследования в различных районах земного шара, эндемичных по раку пищевода, желудка и печени, показали, что канцерогенными факторами для развития этих форм с наибольшей вероятностью можно считать нитрозамины и афлатоксины. В то же время мало что известно о канцерогенных факторах рака матки, молочной железы, яичников, предстательной железы, толстой кишки и поджелудочной железы, на долю которых приходится почти половина смертности от рака.

Наиболее эффективным и доступным сегодня является выявление, учет особенностей и использование в борьбе со злокачественными опухолями тех факторов внешней среды и питания, которые по своей природе являются опухольстимулирующими или противоопухолевыми.

К стимуляторам первичного рака печени с определенностью можно отнести дефицит белка в питании. Подтверждением этому является наибольшая распространенность первичного рака печени среди жителей стран Юго-Восточной Азии и Африки, рацион которых характеризуется крайне низким уровнем белка.

Существует связь между раком толстой кишки и потреблением пищи, богатой жирами. Это объясняется тем, что жиры активизируют секрецию желчных кислот, а микрофлора толстого кишечника, в свою очередь, усиливает превращение первичных желчных кислот во вторичные. Они-то и способствуют развитию рака толстой кишки.

Жиры провоцируют возникновение и рака молочной железы. Еще в 1920 году была выявлена эта зависимость. Однако нельзя не отметить низкую заболеваемость раком молочной железы и толстой кишки у гренландских эскимосов, калорийность рационов которых на 60 процентов покрывается за счет жиров. В Греции и Испании также сравнительно низко число раковых поражений молочной железы, хотя жиры составляют 32 процента от суточной калорийности в питании и среди них преобладает оливковое масло.

Заслуживают внимания данные о тенденции увеличения смертности от рака лиц, находившихся на жиромодифицированной противоатеросклеротической диете, в которой общее количество жиров снижено до 30 процентов и преобладают жиры растительного происхождения. Специальные эксперименты показали, что развитию опухоли способствуют лишь определенные виды жирных кислот.

Установлено и то, что в опухолях молочной железы синтезируется большое количество определенных простагландинов, обладающих свойством подавлять иммунитет, чем объясняется опухольстимулирующее действие их. Предшественницей простагландинов является линолевая кислота, источниками которой являются кукурузное, подсолнечное и другие растительные масла. А жиры морских млекопитающих, рыб и оливковое масло, содержащие эйкозапентаеновую и олеиновую кислоты, препятствуя образованию простагландинов, оказывают противоопухолевый эффект.

Анализ повышенной частоты заболеваемости раком верхней трети пищевода среди женщин различных районов Норвегии, Швеции, Англии и Финляндии показывает, что они связаны с наличием у них железодефицитной анемии.

В нашей стране распространенность отдельных видов рака связана с особенностями питания и имеет географические различия. Например, заболеваемость населения Казахской ССР раком пищевода в три раза выше, чем по СССР, и в 10—20 раз выше, чем в Белоруссии и Молдавии. Железодефицитная анемия на фоне гастрита с секреторной недостаточностью— весьма частое явление среди населения Казахстана, особенно у женщин.

При этом питание населения различных регионов Казахстана характеризуется выраженным однообразием с преобладанием в рационе хлеба и мучных изделий при дефиците белков животного происхождения, свежих овощей и фруктов. Следует отметить, что у населения этих же регионов относительно низка заболеваемость раком толстой кишки, молочной железы.

Кроме того, в Казахстане, Туркмении, Каракалпакии, а также в Японии и Иране, эндемичных по раку пищевода и желудка, стимулятором (промотором) развития заболевания, очевидно, является частое употребление соленых, копченых, маринованных продуктов при недостатке свежих овощей и фруктов — источников витамина С. Оно способствует эндогенному синтезу в организме из нитратов и амидов канцерогенных нитрозаминов и нитрозамидов.

Хотя приведенные данные отражают сложность и незаконченность проблемы, необходимо уже сегодня разработать диетические рекомендации, направленные на снижение риска заболеваемости раком.

Для жителей регионов с наибольшей заболеваемостью раком молочной железы, толстой кишки, предстательной железы, в рационе питания которых слишком много жиров, необходимо снизить их уровень до 25—30 процентов. Там, где возможно, вместо них лучше использовать жиры морских млекопитающих, рыбий жир, оливковое масло. Следует значительно ограничить простые углеводы, а хлеб, мучные изделия и картофель потреблять в соответствии с нормой.

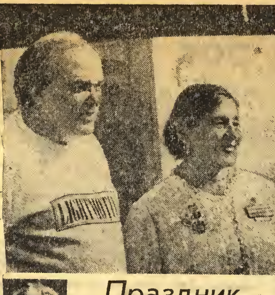
В регионах, где высокая заболеваемость раком пищевода, желудка и печени, необходимо увеличить в рационе главным образом количество белков животного происхождения — мяса, молока, молочных продуктов.

Общим условием для снижения риска заболевания раком является увеличение потребления овощей (цветной и кочанной капусты), фруктов, бобовых как основных источников витаминов, микроэлементов, ингибиторов протеаз. Желательно ограничить или совсем отказаться от соленых, копченых и маринованных продуктов.

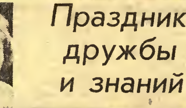
Т. ШАРМАНОВ, академик АМН СССР.



Выпуск № 15 (223)







Праздник дружбы и знаний



ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Бурка разбушевался

— После того, как я сказала, что в этом кабинете правды не найти, и хотела выйти, главный врач Н. Бурка схватил меня за ворот халата и начал душить, а затем с силой бил об стену... Его жена, невропатолог Т. Бурка, схватила меня за волосы... А в дверях стояла старшая медсестра В. Орбу. Улыбаясь, преграждала путь к выходу... В какой-то момент жена главврача, наверное, испугалась, крикнула: «Коля, остановись!» Только тогда я вырвалась из кабинета...

Врач-эксперт запишет в своем заключении: «У гр. Л...

патолог. В больнице они как в вотчине своей. С нами вообще не считаются. Н. Бурка может прийти, например, к главной медсестре, дефицитные лекарства потребовать. Долгое время мы молчали: в селе, кроме этой больницы, работы для медика нет. Главный врач понимал это и всех нас в кулаке держал.

Все мы виноваты перед Ларисой Пырцак. В том, что раньше ее не поддержали в открытую...

Да, Пырцак, считай, единственная в коллективе открыто

Очковтирательство, бесконтрольность и безнаказанность привели к тому, что истинные показатели детской смертности по участку выглядели почти в два раза выше среднерайонных: в 1985 году она составила 57,6, а в 1986-м—51,7 на тысячу родившихся.

«Прозрение» в Капарашской центральной районной больнице наступило после скандальной истории в кабинете главного врача.

Против Н. Бурки в марте прошлого года возбуждено уголовное дело. Много небла...

ИДЕИ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Как сохранить продукты

И В ПРЕЖНИЕ времена проблемой для многих было сохранить крупу, муку, макароны и сушеные фрукты от порчи жучками, плодовой молью и другими вредителями. А теперь и тем более. В продуктах, вынесенных на мороз, погибают взрослые формы, но из отложенных яичек при наступлении тепла появятся личинки, а из них - опять насекомые. Прогревание продуктов при 70° (во всей толще) в течение часа уничтожает все формы насекомых, но требует большой внимательности.

Я предлагаю простой, надежный и безвредный способ сохранения продуктов, которым я и мои знакомые пользуемся с большим успехом несколько лет.

Сыпучие продукты нужно поместить в большую кастрюлю или полиэтиленовый мешок (можно и не пересыпая из полотняных мешочков) и положить туда ватку, смоченную эфиром. Кастрюлю плотно закрыть, а мешок завязать и оставить на десять дней (не работать вблизи открытого огня). Взрослые формы погибнут на другой

Победил фурункулы

Я НАШЕЛ способ лечения фурункулеза. Это открытие сделал в 1948 г., когда поступил на работу в шахту. У меня на шее и животе появились фурункулы. Лечили меня по-всякому, даже делали переливание крови. Ничего не помогало. Тогда я решил сам искать средство против фурункулов. Прикладывал лук, чеснок, ел серу, дрожжи. Как-то попался на глаза пузырек с камфорным маслом, я смазал фурункулы. Вскоре они стали исчезать. Работа в шахте тяжелая, воздух влажный. У многих появляются фурункулы. Предложил попро-

бодное падение производства. Говорят, давайте откроем рынок Западу. Но ведь серьезные люди выжидают. Сюда лезет одна шантрапа. Дай им волю, так они за 100 долларов половину России купят, а Украину - так всю. И ведь наши продадут! Мы на заре перестройки ругали коммунистов, мол, сколько народного добра растранжирили. Но ведь мы за три-четыре года распродали больше, чем коммунисты за 70 лет. Я не верю, что все проблемы можно решить на макроуровне, как это пытался делать Гайдар. Если не будет работать ячейка производства - предприятие, которое производит материальные ценности, ничего не будет.

- Вы еще не начали приватизацию?

- Мы начали с малой приватизации - торговля, сфера обслуживания, малые предприятия. Но сейчас все остановилось. Выяснилось, что все торговые точки оказались в руках арендаторов. В развитие они деньги не вкладывают - пытаются выкупить основные фонды. Так сколько же лет они будут выкупать? То же и с предприятиями. Понадрали западных законов, внедрили их в нашу жизнь, и теперь приходится расхлебывать.

- Я не знаю, как мы лето переживем. Уверен, через месяц мы будем вынуждены снова их поднимать. И тон задает Россия. Дорого, видно, обошелся референдум: повысили зарплаты военным, студентам... Откуда деньги? В очередной раз будут повышать цены на энергоресурсы.

- Но ведь так без конца будет продолжаться. Неужели нельзя выработать единую политику хотя бы в области цен?

- Россия думает, что она выживет в одиночку. И политику ведет соответствующую по отношению ко всем республикам. Чтобы выжить, нужна единая политика в области экономики, реформ, банковской системы, таможни и т. д. Я всегда выступал за прозрачные границы и свободную торговлю.

- Несколько странно это слышать. В Москве, насколько мне известно, сложилось мнение, что именно Россия выступает за коллективное решение этих вопросов, а по-вашему получается, что она тянет одеяло на себя. Обществу внушают одно, на деле происходит другое. От кого идет эта политика?

- Я с очень большим уважением отношусь к Ельцину, это здравый политик, с которым можно решать любые вопросы.

Была бы морковь родная

В «Труде» от 21 декабря был опубликован рецепт колдуна Ю. Тарасова от простуды. А у меня есть свой...

Многолетняя читательница «Труда» Е. Симонова (Ступино, Московская обл.).

От насморка: натереть морковь, отжать сок через марлю и закапывать его в нос по 3—4 раза в день. Помогает взрослым и детям. От кашля рекомендую: налить две трети стакана чая, влить туда столовую ложку подсолнечного масла. Пить на ночь, перед сном. Повторять каждый день до прекращения кашля. Температура чая — как можно погорячее.

ОТ ОТДЕЛА ПИСЕМ. Как правило, на публикацию рецептов, рекомендаций того или иного целителя поступает масса откликов с единственной просьбой: сообщите адрес целителя! Не обижайтесь, уважаемые читатели, но их адреса мы не сообщаем по той причине, что они не велят нам делать этого. Да и понятно: ведь им потом ни от посетителей не «отбиться», ни на все письма не ответить.

Что же касается отклика, который мы сегодня публикуем, — и впредь будем рады таким. Делитесь через газету друг с другом своими «маленькими хитростями», и не только медицинскими, — все помощь кому-то будет...

дет о миллиардах долларов. Например, Мексика намерена оказать разнообразную помощь определенным городам Содружества, что, разумеется, обойдется ей недешево. Однако главное, на мой взгляд, состоит в том, что конференция не превратилась в препирательства между ее участниками, как этого опасались, а заложила фундамент для координации усилий. Через три месяца в Лиссабоне состоится вторая встреча, которая оценит сделанное за этот срок. Туда будут приглашены и члены СНГ.

всех прочих. Что русские, дескать, сами довели свою страну до катастрофического состояния — пусть сами и расхлебывают.

От этих высказываний просто так не отмахнешься. По американским стандартам, страна действительно переживает кризис. Избиратели в октябре будут судить Буша не по тому, как он помогал русским и казахам, а по своему собственному уровню жизни. И именно потому, что это действительно весомый аргумент, с которым Буш и его команда не могут не считаться,

...трый мир

...новился существом с ярко выраженными дамскими округлостя-

Постоянн...

Рану маслом не испортишь

Наши читатели Л. Вика из Нижнего Новгорода и Филатова из Самары рекомендуют народные средства для лечения ушибов и ожогов.

При сильных ушибах помогает такое лекарство: цвет сирени залить вазелиновым маслом. Настаивать десять дней в темном месте в плотно закрытой баночке. Затем процедить, а полученное живительное масло втирать в ушибленное место. Если ушиб серьезный, лечение продолжать три-четыре месяца.

Для лечения ожоговых ран 100 граммов репчатого лука мелко измельчите и пережарьте в 100 граммах коровьего топленого масла. Процедите и, не экономя лекарство, смазывайте раны. Обожженное место не будет гноиться и быстро заживет.

...ВКИ

...родный профцентр

...ялась их отражением. МКАП ...бразована в то время, когда ...пробудилось национальное со... ...иание арабов, и также отража... ...а определенную тенденцию к ...единению. У нас же сегодня ...происходит — пусть временно— ...скорее, разъединение, взаимоот... ...талкивание государств, ранее ...составлявших Советский Союз. ...Поэтому если мы не хотим, что... ...бы профсоюзное движение про... ...сто плыло по такому течению, ...о не стоит ли постараться ис... ...пользовать накопленный прежде ...отенциал единства? К тому же ... единения искони при...

Новая агр...

десять лет ...

(Окончание. Начало...

как заявил министр ... раиля Моше Аренс, ... рализация огневых ... боллах». С прошед... сенья, когда израи... толеты уничтожили ... в котором находил... тель «Хезболлах» ... боевики этой орг... гулярно подвергал... обстрелу южнолива... безопасности и сев... Израиля.

М. Аренс ушел от... вета на вопрос, ... Израиль расширять... ...ности», которая...

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

22.07.1992.
«ЛИСАКОВСКАЯ НОВЬ»

СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Как ни мучительна зубная боль, не всегда больной может тотчас обратиться к помощи врача. Часто под рукой оказываются домашние средства, которые и спасают больного от мучений.

А. Во многих домах всегда есть шалфей, который заваривают и теплым наваром полощут больное место рта, стараясь возможно дольше держать навар на больном участке десны. Остывший во рту навар нужно менять. Проделывать это приходится часто: от трех до пяти раз в течение получаса или четверти часа, после чего боль стихает.

Б. Взять ломтик свиного сала (кожного, свежего или соленого). Если сало соленое, то соль необходимо очистить. Этот ломтик кладется на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту минут пятнадцать—двадцать, пока не стихнет боль. За это время боль обычно утихает, и больной надолго избавляется от своих мучений.

В. Кладут в ухо с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника и держат его там до исчезновения болей. Через полчаса-час боль проходит.

ОРИГИНАЛЬНОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

А еще зубную боль лечат довольно странным способом. Прежде всего запястье руки с внутренней стороны натирают чесноком. Далее, мелко накрошив чеснок, привязывают его к пульсу, очень туго забинтовав руку, чтобы чеснок плотнее прилегал к запястью руки и в особенности к пульсу. Когда зубная боль ощущается на правой стороне, то чеснок привязывается к пульсу левой руки, и наоборот.

Примечание. Перед наложением чеснока надо закрыть запястье руки тряпкой.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ НАСМОРКА

Вдыхать нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понюшек» насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка также и промывка носа чистой водой. Воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной (заразительной) болезни—гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок.

...штрафа на него вылили два ведра воды.

— В этом году нам повезло,—говорит воспитатель О. Ф. Михайловская.—К нам в школу пришел новый музыкальный руководитель—В. Г. Суржко, очень энергичный человек, увлеченный своим делом. Приехав в лагерь, он организовал здесь дискотеку—привез свою аппаратуру, цветомузыку. У нас такие чудесные вечера проходят — все ребята очень довольны. Сейчас он набирает вокально-инструментальный ансамбль — пока в лагере, рассчитывает подготовить ВИА к началу учебного года. Пробил вопрос с видеокассетами, чтобы можно было смотреть «видики», как называют их дети.

В отношении работы здесь считают, что им не очень повезло — началась прополка овощей, а этот труд, несмотря на то, что он очень нелегкий, оплачивается все же меньше, чем, предположим, посадка. ...езда сами приводят их в нормальное состояние—побелят, покрасят, если где-то выпачкали или оббили. Пока особых замечаний и претензий у меня к ним нет.

Будем и дальше обустраиваться. Мечтаем построить баню, в более отдаленном будущем — что-то в виде клуба, начали строить административный корпус. В общем, я считаю, что лагерем ребята будут довольны.

К обеду погода налаживается. Пригревает солнце, колышется вокруг лагеря море трав, поблескивает рядом река. Хорошо здесь летом. Если к этому прибавить, что ребята за 14 дней заезда имеют возможность неплохо заработать, то понятно, почему у всех их такие веселые оживленные лица. Отличный отдых, труд и радость — все способствует хорошему настроению.

Т. ДЖУМАШЕВА.

Зам. редактора
Э. В. СТАТИВКИНА.

УЧРЕДИТЕЛИ: Лисаковский го...

НАШ АДРЕС: 459335 - г. Лисаковск Кустанайской области 1 мкр. дом №19 (второй этаж).

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ
редактора — 22-71, отдела политической жизни — 22-72, отдела социально-экономических проблем — 24-11, ответсекретарь — 22-63.

Скорлупка тоже лечит

Что может посоветовать колдун России Ю. Тарасов для лечения диатеза у маленького ребенка? (З. Михайлова, Уфа).

Советует Ю. ТАРАСОВ.

Подскажу старинный способ лечения диатеза у детей яичной скорлупой. Остывшее вареное крутое яйцо облупить, удалить изнутри всю пленочку. Скорлупу хорошо высушить не в духовке и не на солнце, а в блюдце на столе. Затем растереть до порошка в фарфоровой ступке.

Шестимесячному малышу достаточно порошка на кончике ножа. От годика до двух лет — в два раза больше, и т. д. Перед тем, как давать ребенку порошок, выжать на него несколько капель лимонного сока (ничем не заменять!). Давать лекарство ребенку один раз в день. Постепенно диатез исчезает.

ОТ ОТДЕЛА ПИСЕМ. Откликаясь на многочисленные просьбы наших читателей, сообщаем, что колдун России Юрий Васильевич Тарасов, проведет в Москве сеансы оздоровления: 23 февраля в кинотеатре «Звездный» (проспект Вернадского, 14), 25, 26, 27 февраля в киноконцертном зале «Октябрь» (улица Воздвиженка, 42).

ом сообщают корреспонденты

ственно устанавливать цены на коммунальные услуги в своем регионе (общественный транспорт, водопользование, сборы на автостоянках и т. п.).

Вместе с тем нельзя упускать из вида мощных финансово-экономических рычагов, с помощью которых государство воздействует на цены. Это прежде всего кредитно-финансовая политика, гибкая система налогообложения, позволяющие в необходимых случаях и в определенных сферах либо тормозить рост цен, либо создавать предпринимателям наиболее благоприятные возможнос-

Сегодня около трети экономического потенциала страны контролируется госсектором. Это мощные банки, такие, как «Креди лионэ» и «БНП», производитель современнейших средств связи концерн «Телеком», компании-гиганты «Рон-Пуленк» (химическая продукция), «Томпсон» (электроника, оборонная продукция), «Бюль» (компьютеры, информатика), «Эльф-Акитэн» (добыча и переработка нефти). Крупнейшие страховые общества — «УАП», «АЖФ»; железные дороги, удивляющие иностранцев сверхскоростными, комфортабельными поездами; национальная авиакомпания «Эр-Франс». Список можно продолжить.

Но все это, конечно, не зна-

ЧИТАТЕЛЬ СОВЕТУЕТ ЧИТАТЕЛЮ

ГЕМОРРОЙ

В "АиФ" № 43 за 1991 г. в статье "Самому не видно и доктору показать стыдно..." речь шла о лечении геморроя. Могу предложить куда более простой метод, проверенный на себе и знакомых.

Первое. Принять ванну в течение 30 минут (температура воды 35 градусов).

Второе. Лечь в постель. Из сырого картофеля вырезать свечу и вставить в задний проход на 30 минут. Через день повторить. Обычно геморрой исчезает после первого сеанса.

Примечание. За двое суток до лечения нельзя употреблять алкоголь.

В. Карникин,

г. Выкса, Нижегородская обл.

ВШИ

От вшей легче всего избавиться с помощью керосина. Смоченной в керосине тряпкой смазать волосы так, чтобы как можно меньше керосина попадало на кожу головы и шеи. Завязать голову косынкой не менее, чем на 5 часов. Затем хорошенько вымыть голову. Запах быстро улетучится, и вы избавитесь от этой гадости.

А. Сардак,

г. Славянск-на-Кубани

...председателем Комитета ВС СССР... родным делам, ранее - 1-й секретарь Северо-Осетинского обкома КПСС, посол в Сирии...

ВОТ УЖЕ два месяца А. Дзасохов - сопредседатель международной ассоциации "За диалог и сотрудничество в Азиатско-Тихоокеанском регионе". Александр Сергеевич подчеркнул, что это не кормушка, а дело, сопрягающееся с его профессией: он историк-международник. Эта ассоциация - не правительственная и не коммерческая. Зарплату бывший член Политбюро получает из фонда, сформированного спонсорами, в числе которых коммерческая организация "Азия-Центр", ПО "Рарус".

А. Дзасохов оценил стиль работы российского МИДа как динамичный. Вместе с тем он отметил, что имело бы смысл создать в МИДе отдельное ведомство по делам Содружества, так как сейчас задачи российских внешних сношений с республиками бывшего СССР интегрированы в прямые обязанности министерства.

Есть ли фирма, обеспечивающая товарами фермеров и сельчан Московской области?

• ЛЕЧЕБНИК

Псориаз (чешуйчатый лишай)

В НАРОДНОЙ медицине при лечении псориаза большое внимание уделяют чистотелу большому, его применяют в виде настоя, отвара и спиртовой настойки как самостоятельно, так и в смеси с другими лекарственными растениями. Однако пользоваться чистотелом следует осторожно, под контролем врача. Противопоказано применение лекарственных форм из него при эпилепсии, бронхиальной астме, стенокардии, неврологических заболеваниях.

Сбор: чистотел большой (трава) и фиалка трехцветная (трава) - по 1/2 столовой ложки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Одновременно назначают горячие ванны из отвара чистотела: 100 г травы заливают холодной водой (4 л), доводят до кипения, настаивают 1 час, процеживают, вливают в приготовленную ванну (20-30 л) с температурой воды до 40-45°C. Длительность процедуры 5-10 минут ежедневно или через день в зависимости от самочувствия больного. Для детей температура воды (ванны) не должна быть выше 38-40°C.

Подробнее об этом читайте в следующем номере приложения "АиФ-Здоровье".

«АиФ» НАЧИНАЕТ ПУБЛИ

что при получении займов та или иначе учитывался тогдаш ний курс золотого рубля и фран ка. Рубль сейчас "не тот", одна ко и франк претерпел ряд ре форм. Кроме того, с российско стороны выдвинуты встречны претензии о возмещении ущер ба, причиненного французами в время гражданской войны и ин тервенции.

Важно и то, что сегодн французская сторона с понима нием относится к нашим эконо мическим проблемам, ставя пре выше всего принципиальную го товность, что называется, "зак рыть вопрос". Можно предпол жить, что выплаты с нашей сто роны будут в значительной сте пени носить символический ха рактер. Точные цифры предсто ит определить российским французским экспертам в бли жайшее время.

Б. СТАНИШНЕ

В трактире можно было по бедать за пару гривенников. С с вермишелью стоил 9 копее каша гречневая - 2 копейки, м со тушеное с картошкой - 8 к пеек.

Кроме жалованья и столовы денег всем офицерам полагала квартира или квартирные ден ги. Причем размеры квартирны денег были установлены по ме тностям (разрядам) в зависимо ти от условий жизни и цен. Та по первому, высшему, разряд командир роты в год на нае квартиры получал 426 рублей конюшни - 18 рублей, на отопле ние и освещение - 100 рублей.

Так что говоря...

«ЛИСАКОВСКАЯ НОВЬ» 12.12.1992

ДА УЖАЛИТ ВАС ПЧЕЛА !

В этой статье мне хотелось бы более подробно рассказать о продуктах пчеловодства. Пользу для человека имеет не только сам мед, но и воск, прополис, перга, маточное молочко.

Прополис — это пчелиный клей. Он состоит в основном из зеленоватого смолистого вещества, которое пчелы снимают с почек березы, тополя, осины. Прополисом пчелы заделывают отверстия в сотах, обволакивают им посторонние предметы, насекомых, попавших в улей.

Его лечебные свойства хорошо известны. В частности, он обладает способностью убивать некоторые вредные микроорганизмы. Именно он предохраняет самих пчел от многих заболеваний. В медицине прополисом лечат раны, ожоги, применяется он при обморожении, туберкулезе легких, ангинах, заболеваниях кожи, слизистой оболочки рта.

Как известно, пчелы собирают цветочную пыльцу с растений. Принеся в улей, они обрабатывают ее особыми ферментами и укладывают в ячейки сотов. После чего пыльца приобретает особые биологические свойства, полученное таким образом вещество называется **пергой**. И цветочную пыльцу, собранную пчелами, и пергу также можно использовать для человека — богатые белками, витаминами, минеральными солями их рекомендуют при малокровии, истощении, слабости. Известно, что в одном грамме цветочной пыльцы содержится столько суточных доз витамина Р (рутина), что это количество может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, укрепить сетчатку глаза и сердце. А французский ученый А. Кайя заметил, что у детей, получавших в течение одного-двух месяцев цветочную пыльцу, было отмечено эритроцитов крови на 25—30 процентов, содержание гемоглобина — на 15 процентов.

Маточное молочко является секретом, вырабатываемым железами пчел-кормилиц. Им кормится маточная личинка в течение всего периода ее развития. Личинка буквально плавает в сметанообразной массе. Благодаря такому питанию матка почти в два раза длиннее и тяжелее пчелы-труженицы. Живет она 6 лет, в то время как ее дочери всего 30—35 дней. Таков всесильный закон природы: ведь матка воспроизводит пчел.

Чтобы представить себе, насколько живительно маточное молочко, достаточно привести такие данные. В коровьем молоке в среднем содержится 3,3 процента белка, 4 процента жира, 4,6 процента сахара. В маточном молочке — 18 процентов белковых веществ, 10—17 — сахара, до 5,5 процента жира и не более 1 процента минеральных солей. А кроме того, оно содержит витамины В—1, 2, 3, 5, 6, 12 есть в нем и витамины Е, РР, Н. Находясь в маточнике, молочко не только сохраняет стерильность, но и обладает свойствами антибиотика.

Благодаря всем этим качествам, маточное молочко считается одним из самых ценных лекарственных веществ. Оно очень полезно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, бруцеллезе, артритах. Наличие в нем ацетилхолина, расширяющего кровеносные сосуды, способствует лечению гипертонической болезни, точно так же помогает и при гипотонии. То есть оно может служить своеобразным регулятором кровяного давления.

Трудно даже перечислить, где используется маточное молочко. Благоприятно действует при атеросклерозе, язве, заболеваниях печени, помогает при общем истощении организма после болезни и от старости, помогает детям с физической и умственной отсталостью, регулирует кроветворение, усиливает устойчивость организма к инфекциям и т. д. Необходимо только знать, что маточное молочко — сильный биогенный стимулятор и применять его надо только по рекомендациям врача.

Всем нам известен и **пчелиный яд**. Еще в древности люди знали, что сборщики дикого меда и пчеловоды не страдают заболеваниями сосудов, обладают отменным здоровьем. Все оттого, что их часто жалят пчелы. Народная медицина издавна рекомендовала пчелиный яд при лечении ревматических, других болезней, связанных с простудой. Эффективным оказался яд пчелы при лечении заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем. Рекомендуют его, как правило, при ревматических заболеваниях суставов и мышц, при воспалении седалищного, лицевого, других нервов, при гипертонической болезни. Лечение пчелиным ядом также рекомендуется вести под строгим наблюдением врача: ведь 200—300 одновременных ужаливаний пчел вызывают отравление организма, а 400—500 и более повлечет за собой смерть.

Как видите, в наше время — время дефицита продуктов, высоких цен на лекарства, время многочисленных заболеваний от перегрузок, нервных стрессов и плохого питания продукция пчеловодства может очень здорово помочь человеку. А мы почему-то упускаем такую возможность.

Уже много лет я занимаюсь пчеловодством. И среди большого числа знакомых, друзей это зачастую расценивается как просто увлечение, либо как найденная возможность подзаработать — ведь мед нынче недешев. А случается, приходят ко мне и любители выпить — мол, у тебя же наверняка есть медовуха, не может быть, чтобы ты не воспользовался таким продуктом для изготовления хмельного напитка.

Честно говоря, обидно выслушивать такие высказывания. Наша низкая культура привела к тому, что пчеловодство постепенно затухает, традиционная отрасль хозяйства теряет опытных знатоков, традиции, не пользуется авторитетом в сельских, совхозных хозяйствах.

Можно было бы привести просто удивительные факты недальновидности, бесхозности. Даже в зерновых совхозах существующие там пасеки выполняют лишь роль опылителей культур. Но даже и они редкость. Урожайность гречихи, подсолнечника в большинстве случаев на низком уровне — на полях подсолнечника, например, в этом году сплошной пустоцвет. Вот где бы могли помочь хорошо организованные массовые пасеки, ведь основной естественный опылитель — пчелы. Это не говоря уже о самом меде.

Сегодня наши дети увлекаются жевательными резинками, конфетами, а такой естественный бесценный продукт, как мед, вообще не пользуется спросом. Молодежь ударилась в коммерцию, и никто, кроме старых кадров, не хочет заниматься пчеловодством. А за рубежом, между прочим, прекрасно оценили этот продукт — на рынке за килограмм меда дают от 7 до 11 долларов. Просто обидно иногда становится — мы пичкаем своих детей, самих себя искусственными продуктами, а мед вывозим за пределы Казахстана, перекупщики скупают его по 400 рублей и продают на Урале, в других регионах по более высокой цене. Вот и получается, что мы сами себе наносим вред: заменяем естественный продукт, полезность которого неоценима, на искусственный, но зато в красивой импортной упаковке.

Н. ЦЕПКО.

(Гонорар прошу перечислить на счет редакции газеты).

...5.25 — «Дело-
. 15.40 — «Блок-
— Концерт. 16.15

— «Армавир». 23.40 — «Музыкальная мозаика». 00.00 — Новости. 00.40 — «Военное

— «Штемп». Х.ф. 15.55 — Телебиржа. 16.25 — Студия «Рост». 16.55 — Там-там-но-

карусель. 22.30 — Без ретуши. 23.25 — На политическом Олимпе.

...захстан Н.А.На-
...9.00 — Програм-
...». 19.30 — Вы-
...резвычайного и
...о посла Корей-
...дио-демократи-
...блики в Респуб-
...аи. 19.35 —Жам-
...дары. 20.00 —
... 20.40 — «Ар».
...екели кеш.
...ограмма. 6.00 —
...35 — Гимнастика.
...». 9.00 — Новос-
...Империя». Х.ф.
...0.10 — «Наш му-
...клуб». 10.50 —
... 11.10 — Кон-

церт. 12.00 — Новости. 12.20 — «Игорь Саввович». Х.ф. 2-я серия. 13.30 — Мультфильм. 13.55 — «Родные степи». Х.ф. 15.00 — Новости. 15.25 — «Телемикст». 16.10 — «Блокнот». 16.15 — «Пчела Майя». 18.00 — Новости. 18.20 — «Казахстан сегодня». 18.40 — Выступление Н.Назарбаева. 19.05 — «Возвращение в Эден». Х.ф. 2-я серия. 19.55 — Концерт. 20.45 — «Спокойной ночи, малыши!». 21.00 — Новости. 21.20 — «Прикосновение». Х.ф. 22.40 — Урмас Отт беседует с Михаилом

Горбачевым. 23.40 — Старинные русские романсы. 00.00 — Новости. 00.40 — «Возможно все». 01.10 — «Империя». Х.ф. 2-я серия.

Вторая программа. 8.00 — Вестн. 8.25 — Время деловых людей. 8.55 — На политическом Олимпе. 9.50 — Ностальгические посиделки. 10.20 — Альбуцид. 11.10 — «Германия университетская». 11.40 — «Санта-Барбара». Х.ф. 12.30 — Трансросэфир. 13.15 — Торговый дом «ТИНКО». 13.20 — Крестьянский вопрос. 16.05 — «Бадабоки». 16.25 — Досуг. 16.40 — Там-там-новости. 16.55 — Трансросэфир. 17.40 — Парламентский вестник. 18.00 — Вести. 18.25 — «Снег — судьба моя». Д.ф. 3-я серия. 19.20 — Мульти-пульти. 19.30 — Праздник каждый день. 20.10 — «Санта-Барбара». Х.ф. 21.00 — Телевизионное бюро расследований. 22.00 — Вести. 22.25 — Фитиль-видео. 22.55 — Спортивная карусель. 23.00—В ВС Российской Федерации. 23.15 — Программа «ЭКС».

13.50 — «Безымянная звезда». Х.ф. 1-я серия. 15.00 — Новости. 15.25 — «Телемикст». 16.10 — «Блокнот». 16.15 — «Пчела Майя». 17.05 — «... До 16 и старше». 17.45 — «Пресс-экспресс». 18.00 — Новости. 18.25 — «Вербовщик». Х.ф. 23.00 — «Тропинка, которая ведет к храму». Д.ф. 23.35 — «Что означают ваши имена?»

Вторая программа. 8.00 — Вести. 8.20 — Время деловых людей. 8.50 — Без ретуши. 9.45 — Мульти-пульти. 9.55 — Тишина № 9. 10.55 — «Санта-Барбара». Х.ф. 11.45 — Ностальгические посиделки. 12.15 — Параллели. 17.05 — Там-там-новости. 17.25 — Репортажи из НАТО. 18.00 — Вести. 18.20 — «Давайте разберемся». 18.35 — «Семья Смирновых. Как жить дальше ». 19.20 — Праздник каждый день. 19.30 — Хроно. 20.00 — Санта-Барбара». Х.ф. 20.50 — СКВ. 21.00 — Тихий дом. 22.00 — Вести. 22.25 — Спортивная карусель. 22.30 — В ВС Росийской Федерации. 23.00 — Тихий дом (продолжение).

... 12.20 — «Ай лав
...». Х.ф. 13.55 —
... звезда». Х.ф.
... 15.00 — Новостн.
...иджь». 15.50 —
...сс». 16.05 —
... 16.10 — «Пчела
...35 — «Центр».
...бро пожаловать,
...».17.45 —«Пресс
...18.00 — Новости.
...лоса родины».

18.50 — «Человек и закон». 19.15 — Америка с М.Таратутой. 19.45 — «Поле чудес». 20.40 — «Спокойной ночи, малыши!». 21.00 — Новости. 21.25 — «Ангелы с шипами». Х.ф. 22.30 — «Миниатюра». 22.45 — «ВИД» представляет.

Вторая программа. 8.00 — Вести. 8.25 — Время деловых людей. 8.55 — Тихий дом. 10.50 — Параллели. 12.05 — «Санта-Барбара». Х. ф. 12.55 — Репортажи из НАТО. 13.25 — Торговый дом «ТИНКО». 13.30 — Крестьянский вопрос. 15.40 — Телебиржа. 16.10 — Студия «Рост». 16.40 — Там-там-новости. 16.55 — «Семья Смирновых. Как жить дальше ». 17.40 — М-трест. 18.00 —Вести. 18.25 — Мегаполис. 18.55 — Парламентский вестник. 19.10 — Праздник каждый день. 19.20 — «Звездная болезнь Дональда». 20.10 — «Ваш приватизационный чек». 20.25 — В ВС Российской Федерации. 20.55 — «К-2» представляет. 21.25 — Лясы. 22.00 — Вестн. 22.25 — Спортивная карусель. 22.30 — «К-2» представляет. 23.00 — «Из любви к ближнему».

... 9.00 — «Мара-
...25 — «Золотые
...5 — «Прикосно-
...ев». Д.ф. 10.25
...ение. 10.40 —
...ъявленный ви-
... «Автограф по
... 12.00 — «Дело».
...дициниа для те-
... «Мир на досу-
... Студия «Поли-
...тавляет. 14.15 —
...муз не терпит
...45 — «Пресс-эк-

спресс». 15.00 — Новости. 15.20 — «Дракулито-вампиреныш». 15.45 — «В мире животных». 16.35 — «АБВГД ЛТД». 9-я серия. 17.05 — «Красный квадрат». 17.45 — Матадор. 18.55 — «Верись, Лумумба». Х.ф. 20.15 — Волейбол. 20.45 — «Спокойной ночи, малыши!». 21.00 — Новости. 21.20 — «Гардемарины эстрады». 22.50 — Волейбол. 23.20 — Хоккей. 00.00 — Новости.

Вторая программа. 8.00 — Вести. 8.50 — Мульти-пульти. 9.00 — «Мир спорта глазами фирмы «Жиллетт». 9.30 — Программа «03». 10.00 — «Плюс одиннадцать». 11.15 — «Новые сказки Шахерезады». Х.ф. 1-я серия. 12.20 — «Есть мир, который мы не знаем...». 13.15 — «Как жить будем?». 14.00 — Телеконкурс юристов. 15.00 — «Бурда моден» предлагает. 15.30 — Непознанная Вселенная. 16.00 — Пилигрим. 16.45 — Золотая шпора. 17.15 — Устами младенца... 17.45 — Мульти-пульти. 18.00 — Вести. 18.20 — Маски-шоу. 18.50 — Футбол без границ. 19.45 — Праздник каждый день. 19.55 — Спортивная карусель. 20.00 — В ВС Российской Федерации. 22.00 — Вести. 22.30 — Совершенно секретно. 23.25 — Ассорти. 23.55 — Программа «А».

... духа». 7.25 —
...». 7.40 — Мульт-
...5 — Новости. 8.30
... пораньше!». 9.00
...е дома». 9.30 —
... звезда. 10.20 —
...ия Черного
... Х.ф. 10.45 —
...оление выбирает.
...ятва». Х.ф. 14.00
...льм. 14.10—«Под-
...иссия команды

Кусто». Д.ф. 16.10 — Уолт Дисней представляет. 17.00 — Народные мелодии. 17.20 — Диалог в прямом эфире. 18.00 — Панорама. 18.45 — Новости. 19.00 — Премьера рубрики «Оба-на-угол». 19.50 — «Анфиса». Фильм-спектакль. 22.00 — «Итоги». 22.45 — Телеоцня. 23.00 — «Что? Где? Когда?». 23.55 — Мультфильм

Вторая программа. 8.00 — Вестн. 8.20 — Мульти-пульти. 8.30 — Док. панорама. 10.50 — Аты-баты... 11.20 — «Рек-тайм». 11.50 — «Новые сказки Шахерезады». Х.ф. 2-я серия. 12.50 — «Семья Смирновых. Как жить дальше ». 13.40 — Крестьянский вопрос. 14.00 — «Не вырубить...» 15.15 — «Позиер и Доиахью». 15.45 — Репортер.16.00 — Белая ворона. 16.45 — Парламентский вестник. 17.00 — Момент истины. 18.00 — Вести. 18.20 — Презентация недели Си-Би-Эс. 18.30 — Спортивная карусель. 18.35 — Праздник каждый день. 18.50 — Центр Стаса Намина. «Жизнь с отцом». Х.ф. 00.30 — «Завещание профессора Доуэля». Х.ф.

ЛЮБИТЕЛЯМ МЁДА

Успехи современного пчеловодства были неправильно поняты некоторыми пчеловодами с точки зрения материально-профессиональной заинтересованности. Зная биологию пчел, грубо вмешались в их жизнь, заставляя превращать сладкие сиропы из обыкновенного сахара, промышленной глюкозы и др. в мед с торговой целью. Тому примеров немало, хотя бы из журналов регистрации лабораторных анализов ветеринарной санэкспертизы. Такой мед называют фальсифицированным, он лишен лечебных и питательных свойств. Продажа его угрожает доверию, созданному веками, у человека к чистому пчелиному меду, что может привести к уменьшению его потребления и спроса на мед. Исследования показали, что питательные и лечебные свойства меда из сахарного сиропа не отличаются от обыкновенного сахара. В нем не содержится витаминов, противомикробных веществ, белковых веществ, органических кислот и биогенных стимуляторов. Он беден ферментами и микроэлементами. Такой мед труднее усваивается организмом. Принятый внутрь, он не повышает иммунобиологических защитных сил, не оказывает лечебного эффекта на организм. Стандарты строго ограничили содержание сахара в меде, а показателем натуральности и качества меда является диастазное число.

Ферменты из группы диастаза содержатся только в натуральном меде. Показатель диастазной активности введен в нашей стране и за рубежом. Согласно требованиям действующего в настоящее время ГОСТа диастазное число «меда натурального» должно быть не менее пяти единиц Готе. Значение диастазного числа для разных регионов различно и указано в пределах от 5 до 23 единиц, а для нашего региона в частности, от 5 до 17 единиц Готе, то есть чем больше единиц, тем выше качество, чем больше единиц, тем больше натуральности и меньше фабричного сахара. Такие данные имеются в справке, выданной лабораторией ветстанции санэкспертизы, при его реализации.

Торгующие организации вправе защищать интересы покупателя, не брать в продажу мед с диастазным числом до 5 единиц, а мед с низкой диастазой брать по самым низким ценам, как это делается на мировом рынке.

Зрелый, натуральный мед представляет смесь преимущественно двух простых сахаров: фруктозы до 40 процентов и глюкозы — 35—40 процентов.

Кроме этих сахаров, составляющих основу меда, допускается ГОСТами содержание фабричного сахара (свекловичного, тростникового), но не более 25 процентов, а также влаги не более 18 процентов. Заметьте, и сахар, и влага строго регламентированы «не более», так как сахар ученые не считают продуктом..; а мед, содержащий 2 процента фабричного сахара, — фальсифицированным.

Но определить качество меда каждый покупатель не может в лаборатории. Поэтому несколько советов определения качества меда в домашних условиях...

1. Определение качества меда по вязкости осуществляют столовой ложкой. Мед поднимают над поверхностью открытого сосуда с медом и круговыми движениями ложку поворачивают несколько раз. Если мед не стекает, а навертывается на нее, значит он зрелый, хороший. Этот метод нужно проводить при температуре +20 градусов Цельсия.

2. Определение подделки меда патоками. К 2 мл раствора меда добавить по 2 мл нашатырного спирта. Если раствор окрасится в бурый цвет и выпадет осадок, к меду бавлена патока.

3. За последнее время распространился народный способ определения качества меда с помощью химического карандаша. «Знатоки» о нем высокого мнения. Лабораторные же работники его забраковали, так как химический карандаш растворяется только в меде с большим содержанием воды, тогда как в натуральном пчелином зрелом меде, а также фальсифицированном меде с низкой влажностью он не растворяется. Следовательно, с помощью этого метода можно сказать только о наличии большого количества воды в меде.

4. Наиболее точно в домашних условиях количество воды можно определить по удельному весу. Чем больше в меде воды, тем меньше его удельный вес. Приведу лишь два примера — наилучший и наихудший. Удельный вес 1,443 гр на кубический сантиметр показывает, что в меде всего лишь 16 процентов влаги, что соответствует мировому стандарту. Удельный вес 1,396 гр на кубический сантиметр показывает наличие воды 23 процента, что недопустимо.

5. При сомнении в примеси муки или крахмала к пробе меда, разбавленного дистиллированной водой, прибавляют несколько капель обыкновенной настойки йода. Положительная реакция покажет синее окрашивание.

Примеси мела обнаруживаются прибавлением к растворенному в пробирке меду нескольких капель уксуса. Происходит вскипание, вследствие выделения углекислого газа.

Примеси крахмальной патоки легко установить как по внешнему виду, так и по клейкости и отсутствию кристаллизации. Можно использовать и следующий способ: к одной части меда, смешанного с 2—3 частями дистиллированной воды, прибавляют четвертной объем 96-ного спирта и взбалтывают. Образуется раствор молочно-белого цвета, а при отстое оседает прозрачная полужидкая липкая масса (декстрин). При отрицательной реакции раствор остается прозрачным.

6. Если свежевыкачанный мед при переливании его не рвется, то продукт является качественным.

Качество натурального зрелого меда как лечебного и питательного средства очевидно, его преимущества над сахаром доказаны, и здесь уместно вспомнить изречение: «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые ботинки». Выбор за вами, ваше здоровье и заботы о нем тоже ваши.

Н. ЦЕПКО.

собое значение для создания альных стимулов эффективного труда имеет предоставление ботникам долгосрочного потребительского кредита на приобретение капитальных благ.

В сфере правового обеспечения экономических преобразований накопилось множество ерьезных проблем, скорейшее решение которых способно заметно продвинуть реформу вперед.

Не давая исчерпывающую ценку положению в сфере равового регулирования, хочу выделить следующие моменты.

Сегодня образовалась внутренняя противоречивость принятых правовых актов, что не олько лишает их действенности, но и создает «законные» снования для неисполнения онкретных законов. Более того, ервая волна законов, принятых при существовании Советского Союза, на глазах устаревает и в силу своей двойственности становится тормозом для равовой реализации новых орм и методов хозяйствования.

Нельзя не отметить также, общее состояние юридической службы республики ни кадровом, ни в материально-ресурсном отношении не готово к выполнению новых функций и решению гигантского ъема принципиально новых просов.

Нет сомнений, что указанные достатки порождены объективными причинами. Но столь несомненно, что нельзя правые рычаги, особенно в нынешней кризисной ситуации, евращать в тормоз реформы.

В этой связи предложил бы, -первых, провести определенную ревизию и частичное ищение ранее принятых правовых актов с учетом новых щественно-политических и циально-экономических реальностей. Во-вторых, свести до инимума новое хозяйственное конотворчество, сосредоточив имание на правовых механизмах и процедурах реализации законов, в первую очередь обственно антикризисных.

Следует усилить контроль за естным нормотворчеством, повысить ответственность местных органов власти за исполнение законов республики. За незаконное нормотворчество они олжны быть распущены и назначены внеочередные выборы.

...немся к практике, принятой во всех странах мира, где эта роль чрезвычайно высока.

С самого начала зарождения идеи рыночных преобразований в бывшем Советском Союзе, да и у нас возобладали экстремистские тенденции. Нравится это нам или не нравится, но экономика Казахстана становится и еще будет много лет «полурыночной». Поспешное революционное разрушение старого в условиях, когда новое еще не построено, приводит в экономике чаще всего к хаосу, упадку, дискредитирующему новую прогрессивную идею. При этом поневоле возрождается авторитет старой, пришедшей в негодность системы, поскольку она все же позволяла худо-бедно существовать.

Возьмем, скажем, планирование. Кому и зачем надо было противопоставлять планирование, как один из оплотов государственности, рынку и рыночности? Ведь рассматривать план и рынок в контексте «или — или» как несовместимые категории просто безграмотно. Известно, что в рыночной экономике планомерность ведения хозяйства, поддержание и развитие хозяйственных связей наряду с соблюдением взаимных плановых обязательств проявляются ничуть не меньше, чем в так называемой командной экономике. Другое дело, что в рыночной экономике планы не навязываются столь жестко сверху, не носят директивного характера, а являются больше индикативными, формируются на договорных началах. Хотя есть в странах с рыночной экономикой и государственное планирование (Франция, Япония и др.).

Во многом наши беды проистекают от неумения или нежелания рационально дозировать государственные и рыночные начала, совмещать их и планово вытеснять избыточную государственность нарождающейся рыночностью.

Необходимо воссоздать сильную и ответственную власть, обеспечить реконструкцию управленческих структур применительно к требованиям переходного периода, восстановить управленческую вертикаль, прямую подчиненность нижестоящих органов и местных администраций вышестоящим ор-

В структуре прави... с целью оперативного решения и контроля вопросов практической реализации реформы, образован соответствующий совет, возглавляемый Премьер-министром и состоящий из первого заместителя Премьер-министра по экономической реформе, а также руководителей указанных министерств и ведомств. Они несут персональную ответственность за ход реформ.

5 В целях сосредоточения деятельности Кабинета министров на коренных вопросах радикальных экономических преобразований, повышения его статуса и упорядочения работы его состав будет ограничен руководителями ключевых министерств и ведомств. Другие руководители войдут в Кабинет министров с совещательным голосом.

Важно провести четкое законодательное разграничение функций государственного управления и непосредственного хозяйствования, постепенно по мере создания соответствующих условий освобождать министерства и ведомства от выполнения оперативно-производственных, хозяйственных и коммерческих функций. Экономические ведомства должны анализировать, прогнозировать и координировать развитие отраслей народного хозяйства. В деятельности других министерств, как государственных органов нового типа, должны преобладать функции регулирования рынка, ускорения научно-технического прогресса, роста качества продукции и эффективности производства, осуществления научно-технической, инвестиционной, экономической и социальной политики, оперативной реализации принятых решений.

На областном уровне необходимо провести строгое законодательное разграничение компетенции главы администрации и областного Совета. Может, надо иметь один орган, возможно, и представительный, но подчиненный исполнительной власти.

Полномочия главы администрации определяются его положением как представителя Президента республики и должностного лица, непосредственно ответственного за социально-экономическое развитие

• ТРАВМА НА ДАЧЕ - ЧТО ДЕЛАТЬ?

"Общение" на даче с сенокосилками, мотоблоками, циркулярными пилами, металло- и деревообрабатывающими станками и т.д. иногда приводит к очень тяжелым ранениям. Неосторожный работник может лишиться одного или нескольких пальцев, кисти, а то и всей конечности. Однако своевременная помощь в специализированном микрохирургическом центре может спасти человека от неминуемой инвалидности.

ДЛЯ СПАСЕНИЯ ВЫЖИВАНИЯ

ДЛЯ начала необходимо остановить кровотечение. При этом надо помнить, что жгут накладывается лишь в случае артериального кровотечения (кровь алая, выделяется очень обильно). Под жгут необходимо вложить бумажку с указанием точного времени наложения. Во избежание необратимого некроза тканей жгут можно накладывать **не более чем на 2 часа**. После этого его необходимо на несколько минут снять.

● При венозном кровотечении (кровь темно-вишневого цвета) на рану следует накладывать тугую повязку. Подойдет перевязочный пакет или обыкновенный бинт.

● Пострадавшего следует положить горизонтально, а травмированную руку расположить в приподнятом положении.

● Отсеченную часть руки необходимо поместить в чистый целлофановый пакет, который следует крепко завязать. Этот пакет, в свою очередь, следует поместить в другой пакет - "термостат", набитый снегом, льдом из холодильника или, в крайнем случае, холодной водой. При правильном хранении отсеченных членов **операция по реплантации (приживлению) возможна даже через 24-28 часов.**

● Пострадавшего нужно быстро доставить в ближайшее медицинское учреждение, где есть возможность связаться с санитарной авиацией для транспортировки больного в специализированный микрохирургический центр. Добраться можно и самостоятельно, но желательно в сопровождении медперсонала.

В Москве ведущим центром реплантации и экстренной микрохирургии является Научный центр хирургии РАМН, расположенный по адресу: Абрикосовский пер., д. 2/6. Телефоны: (095) 248-09-74, 248-06-64, 248-12-33, 248-14-00. Экстренная помощь оказывается круглосуточно и бесплатно.

ЗДОРОВЬЕ И КОШЕЛЕК

...ица 6 августа

...л. Останкино

...), 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 ...Удержись в седле". Худ. ...дворце на Садовом коль... ...утешественников. 11.50, ...с. 12.20, 19.15 - Америка с ... - Г.-Х. Андерсен. "Гадкий ...псчи жизни". 14.50 - Док. ...дприниматель. 15.25 - ...ес-класс. 16.05 - Блокнот. ...пин". 16.40 - Олеся и ком... ...рок. 17.50 - Док. фильм. ...еточка России. 18.45 - Че... ...15 - Поле чудес. 20.40 - ...лыши! 21.40 - Человек не... ...". Худ. фильм. 6-я серия.

...л "Россия"

...00, 23.00 - Вести. 8.20 - ... - Время деловых людей. ...15 - Музыкальный экза... ...кая энциклопедия. 11.00 - ... "Санта-Барбара". 12.50 - ... - Крестьянский вопрос. ...атв номер два". 15.40 ...0 - Телебиржа. 16.40 - ...55 - Студия "Рост". 17.25 ...розы". 17.55 - "Мальчик, ...ом". Худ. фильм. 1-я се... ...тский час. 19.45 - Праз... ...0.25 - "Одиноким предо... ...е". Худ. фильм. 22.15 - ...30 - Спорт. карусель. ... 1.05 - Мегаполис.

... программа

Суббота, 7 августа

1-й канал. Останкино

7.00, 15.00, 21.00, 0.00 - Новости. 7.35 - Пресс-экспресс. 7.45 - Субботнее утро делового человека. 8.30 - Спорт-шанс. 9.05 - Марафон-15 представляет: "Зов джунглей". 9.30 - Бумеранг. 10.00 - Автограф по субботам. 10.30 - "Русский миръ". 11.10 - Авиакосмический салон. 11.25 - Чемпионат Европы по водным видам спорта. 11.55 - Поет Алла Бабаян. 12.40 - Док. фильм. 13.05 - "Стюардесса". "Времена года". "Дети лепят из снега". "В апрельском лесу". 15.25 - Мультфильм. 15.50 - Деньги и политика. 16.20 - "Ультра-си". 17.00 - Красный квадрат. 17.40 - Звезды встречаются в Риме. 18.10 - Брейн-ринг. 19.50 - "Несносная девчонка". Худ. фильм. 20.40 - Спокойной ночи, малыши! 21.40 - "Голубое и серое". Худ. фильм. 6-я серия. 22.50 - "Канкан". 22.50 - Телевизионный конкурс молодых исполнителей эстрадной песни "Ялта-Москва.Транзит-93". 0.20 - Концерт с участием лауреатов, дипломантов конкурса и звезд эстрады.

Канал "Россия"

8.00, 14.00, 20.00, 23.00 - Вести. 8.25 - Свой взгляд на мир. 8.55 - Мульти-пульти. 9.00 - Виниловые джунгли. 9.30 - Ижица. "Кровино сельцо". 10.00 - Студия "Рост". 10.30 - Пилигрим. 12.00 - "Совсем пропащий". Худ. фильм. 13.35 - Телезрулит. 13.40

Воскресенье...

1-й канал. Останкино

7.00, 15.00, 18.45, 0.00 - Новости. 7.30 - Автошоу. 7.45 - Технодром. 8.00 - Час силы духа. 9.00 - Центр. 9.30 - С утра пораньше. 10.00 - Пока все дома. 10.30 - Тираж "Спортлото". 10.45 - Стихотворения С. Есенина читает актер А. Локтев. 11.30 - Военное ревю. 12.00 - Провинция. 12.30 - Под знаком "π". 13.20 - "Зеркало". 14.00 - "Пиф и Геркулес". 14.10 - "Подводная одиссея команды Кусто". 15.20 - Диалог в прямом эфире. 16.00 - Клуб путешественников. 16.50 - Живое дерево ремесел. 17.00 - "Каспер и его друзья", "Настоящие охотники за привидениями". 17.50 - Панорама. 18.30 - Концерт. 19.00 - "Бенефис балерины". Н. Дудинская. 20.00 - Воскресная кинопрограмма. 22.00 - Итоги. 22.45 - Спортивный уик-энд. 23.00 - Чемпионат Европы по водным видам спорта. 23.50 - Мультфильм для взрослых. 0.20 - "Утренняя звезда" в ночном эфире. 1.00 - Видеодром.

Канал "Россия"

8.00, 14.00, 20.00, 23.00 - Вести. 8.25 - Док. фильм. 8.55 - Доброе утро. 9.25 - Соседи по планете. 10.25 - Если вам за... 10.55 - Аты-баты. 11.25 - К. Мажейка. Репортажи из Южной Африки. 11.55 - "Гори, гори, моя звезда". 13.25 - "Женщины за решеткой. Почему?" 13.40 - Шесть соток. 14.20 - Не вырубить... 14.35 - Тульские мотивы. 15.05 - Чемпионат мира по мотогон...

• НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

Разгрузочные дни

ОВОЩНАЯ ДИЕТА. 1,2 — 1,8 кг овощей (кроме картофеля) в любой кулинарной обработке или сырых в виде салатов, винегретов съесть за шесть приемов. Например, винегрет: 100 г сырой и 100 г вареной свеклы натереть на крупной терке, 100 г сырой моркови, положить две столовые ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, одна-две дольки размельченного чеснока, смешать с мелко нарезанным соленым огурцом, заправить растительным маслом (одна-две столовые ложки) и лимонным соком или уксусом.

Можно приготовить салат: мелко нашинковать 400 г белокочанной капусты, облить кипящей водой и подержать в кипятке 2—3 мин. (для того, чтобы убрать горечь), слить воду, капусту слегка отжать, немного посолить, заправить подсолнечным маслом или майонезом, добавив по вкусу сахар.

В овощной день можно использовать соки (500 мг). Например, свежеприготовленный морковный (две части) и выдержанный в холодильнике не менее двух часов свекольный (одна часть). Выпить смесь за пять приемов и обязательно съесть по 150—200 г целительной клетчатки (отжимки), которая остается после получения сока, плюс столовая ложка сметаны (растительное масло). Сок нужно пить небольшими глотками, смачивая слюной.

Если у вас в доме нет ничего кроме картофеля — сварите его на пару (в мундире) или запеките в духовке (тоже вместе с кожурой). Для этого картофель тщательно вымойте щеткой под проточной водой, разрежьте вдоль и минут на 20—25 поместите в духовку на сильный огонь (вниз кожурой, не добавляя ни соли, ни масла, ни воды). Примерно 500 г отварного (печеного) картофеля разделите на четыре порции. Кроме того, в этот день рекомендуется выпить два стакана шиповника. Однако после февраля — марта картофель с кожурой лучше не использовать. В нем уже в это время накапливается много соланина, особенно в сильно проросших и позеленевших клубнях.

ОГУРЕЧНАЯ. 1,5 кг свежих огурцов (15—20 штук) делятся на пять порций. На ужин можно дополнительно съесть 50 г отварного мяса (или одно яйцо, 2—3 г поваренной соли) и выпить стакан несладкого чая (отвара шиповника). Вследствие низкой калорийности огурцов их можно чаще использовать в разгрузочные дни.

ЯБЛОЧНАЯ. 1,5—2 кг сырых яблок разделить на пять порций в необработанном виде или в виде яблочных блюд. Например, салат: 300 г зрелых, очищенных от кожуры и семенных коробочек яблок натереть на крупной терке, смешать с нарезанными мелкими кубиками кореньев петрушки и сельдерея (по 50 г), предварительно сняв с корней покрывающую их тонкую пленку, заправить лимонным соком (30—50 г) и майонезом. Соль и перец положить по вкусу.

Другой рецепт: салат из яблок и лука. Два промытых кислых яблока натереть на терке стружкой, добавить одну головку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и майонез. Яблоки можно заменить размоченной курагой (500 г) или черносливом. На ужин следует дополнительно выпить стакан чая без сахара или отвара шиповника.

П. СИДОРОВ

ЕВДОНИМ СОФИИ ШИКОЛОНЕ

АЙ-90» ЗАКУПЛЕНО ТОВАРОВ НА 500 М

ам о
ньше
ими
эпоху
«ки-
пита-

началь-
У и по-
тся сов-
жена в
и не по-

Последнее
аботу еще
ение и ох-
запланиро-
жертвы).
м пользо-
аименова-
реде «ки-

ец» «сик-
жертву).
либо ра-
зина (при
в спец-
рменным
ибо зна-
работни-

ком склада. Иной раз «продавец», предлагая товар, может составить прейскурант или список вещей, необходимых покупателю. При этом он обязательно попросит небольшую сумму сверх цены. Именно — небольшую, чтобы не отпугнуть. В этом его отличие от спекулянта, расценки которого во много раз выше. Как правило, «продавец» раскрывает «дипломат» или сумку и показывает образец или несколько образцов товара. Это называется «засветить» товар.

В это время подходит подставной «покупатель» и напоминает «продавцу», что накануне отдавал ему деньги за товар. «Продавец» немедленно достает из сумки или дипломата «образец» и отдает его «подставному», якобы для него и приобретенный. Подставной «покупатель» уходит. В результате этого «лох» уже питает доверие к «продавцу» и смело передает ему свои деньги на покупку вещей. Тот уходит через черный ход или другой выход магазина, предварительно попросив жертву подождать. Мошенничество совершено. Таким способом после подорожания мошенники набирают за один эпизод до 5 тыс. руб.

***

Цент-
вателя

Киев

я с по-
БОВИ-

Мне важ-
нение и
это теле-
обы не

ТВ много
передач.
ентский»

зал, что он пришел выполнять волю президента. А если так, значит по этому каналу, по его содержанию можно судить о вкусах президента, о его симпатиях и антипатиях. И становится грустно: президент все-таки... А может быть, это вкусы Кравченко, выдаваемые за президентские?

Было время, давно, правда, когда я по субботам пил пиво в баре «Жигули». Подсел как-то ко мне один летчик, разговорились. Потом я погрузился в «Известия», а он спрашивает: «Как вы можете читать наши газеты»?

«Что, информации не хватает?» — поинтересовался я. «Да

***

В некоторых сред
сообщалось о смерт
общества «Память
корреспондент А.
прокурору по надзо
исправительно-труд
ЧУКУ и попросил е

Как известно,
швили-Смирнов по
ждения на два года
рушение национального
вого равноправия» был
леи в ИТК Тверской
Режим ему определили
ленный.

Когда он ехал к нам
явил, что сумеет убедит
денных, содержащихся
ии, в справедливости
убеждений и даже сдел
своими единомышленник
вскоре после приезда он
что его природная акт
неуместна в таком учре

За последнее время
часто приезжали съе
группы, и он подолгу бе
с ними. Ни разу ни нам
не пожаловался на прит
в колонии.

Осташвили-Смирнов
занимался общественно
тельностью: был членом
профилактики правон
ний, возглавил фонд
осужденным. Он оказал
рошим слесарем по р
оборудования. Словом,
все основания ставить во
его условно досрочном о
дении. И он об этом зна

26 апреля около 10
утра его труп был обн
в раздевалке цеха. Незад
этого Осташвили-Смирно
шел в раздевалку, где
лись другие осужденны
зашел в свой ...

• ИНСТИТУТ ЧЕЛОВЕКА

Где спать опасно?

В редакционной почте немало писем, в которых читатели просят рассказать о так называемых геопатогенных зонах, отрицательно влияющих на здоровье человека. Действительно ли они столь опасны?

С этим вопросом мы обратились к старшему научному сотруднику-консультанту НИИ традиционных методов лечения Минздрава России, доктору биологических наук А. ДУБРОВУ.

- Александр Петрович, правда ли, что если кровать находится в геопатогенной зоне (ГПЗ), то велика вероятность заболевания человека раком?

- Да, причем это касается не только спального, но и рабочего места. В этом случае резко возрастает риск развития онкологических заболеваний и нарушений иммунитета.

Проблема таинственных ГПЗ и "земных" лучей давно привлекала людей. Одной из причин этого была высокая смертность от раковых заболеваний у людей, проживавших в домах, находившихся в таких зонах. Как будто бы злой рок преследовал жильцов этих домов - люди в них умирали от рака из поколения в поколения... Вначале врачи считали, что все это связано с генетическими особенностями семей, с наследственной предрасположенностью к раковым заболеваниям. Но потом они убедились, что если такая семья покидает "раковый" дом, а в него вселяется другая, то с ней происходит то же самое - члены вновь прибывшей семьи умирают вскоре от рака. Последовавшие за этим исследования лозоходцев показали, что в "раковых" домах наблюдается сильная реакция рамки в руках биолокаторщика.

- С чем связано появление подобных зон?

- Пересечением подземных водных потоков, геологическими разломами пород и так называемыми "глобальными энергетическими сетками".

- Если два первых фактора понятны, то что собой представляют "сетки"?

- Говоря простым языком, земля покрыта своеобразной энергетической сетью - прямоугольной и диагональной. Размер ячеек этой сети колеблется от 1,5 до 4 метров. Хотя ГПЗ по протяженности могут быть в несколько метров, биологический очаг повреждения, как правило, небольшой - 10 х 10 см.

В этих зонах, по мнению ученых, повышенное излучение предположительно нейтронной природы. Причем "земные" лучи проходят без рассеивания, затухания и ослабления через любые экраны. Поэтому их интенсивность одинакова на первом и 21-м этажах зданий. Кроме того, они узко направлены, т.е. острофокусированы, наподобие лазерного луча, и всегда направлены вертикально вверх. И если человек находится более 8 часов под воздействием этого пучка (а чаще всего это бывает во время сна и работы), то у него весьма высока вероятность возникновения болезни.

- Нормальному человеку, мягко говоря, трудно представить себе эти "земные" лучи, обладающие столь необычными характеристиками и к тому же образуемые невидимым источником под землей... Насколько все это научно и подтверждено конкретными исследованиями? Ведь так можно перепугать массу людей.

- Многолетние обстоятельные, строго научные исследования проведены в Австрии, Германии, Англии, США, Болгарии... Хотя, вы правы, отмеченные свойства земного излучения необычны и не находят пока рационального объяснения в рамках современной физики.

- Развитие каких еще заболеваний провоцируется геопатогенными зонами?

- Нервно-психических, сосудистых, серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата. Замечено, что у людей, находящихся в ГПЗ, чаще бывают бессонница, депрессия, спонтанные судороги ног, у детей — повышенная возбудимость и т.д.

- Все люди в одинаковой степени подвержены действию "земных" лучей?

- Нет. Это зависит от индивидуальных особенностей человека, наследственности, социально-бытовых условий.

- Есть ли способы защиты от них?

- Наиболее эффективный способ - это уйти из очага повреждения, например, поменять спальное или рабочее место. Или уж в крайнем случае изменить положение тела в постели на обратное.

- Кто и каким образом может определять - стоит, допустим, моя кровать в ГПЗ или нет?

- Определяется это с помощью метода биолокации. Вращение специальной проволочной рамки в руках человека-оператора служит показателем наличия ГПЗ. Чтобы овладеть этим методом в совершенстве, необходимо закончить специальные курсы.

- Где наши читатели могут получить консультацию, если кто-то из них захочет определить ГПЗ в своей квартире?

- Теоретическую помощь может оказать Межведомственная комиссия по проблеме биолокационного эффекта при Центральном правлении Российского научно-технического общества радиотехники, электроники и связи им. А.С. Попова (103897, Москва, Центр, ГСП-3, Кузнецкий мост, 20/6).

Во многих городах есть группы биолокации, которые могут помочь всем желающим практически.

Учитывая многочисленные пожелания читателей, начинаем выпуск серии популярных брошюр "АиФ здоровье", посвященных проблемам здоровья человека.

Книга А.П.Дуброва - первая в этой серии. В предлагаемом вашему вниманию издании вы найдете и практические советы, как избежать воздействия пагубных "земных" лучей, вызывающих онкологические и другие тяжелые заболевания; рекомендации тем, кто въезжает в новую квартиру или занимается обменом жилплощади, строит дом на садово-огородном участке или в сельской местности и т.д.

Для получения книги необходимо отправить почтовый перевод на сумму 27 руб. по адресу: 125195, Москва, "АиФ здоровье".

ЛЬГОТЫ ИНВАЛИДАМ ВОВ В

Раньше в праздник посмотришь на Мавзолей и демонстрацию внизу и видишь: "Пыжики стоят, кролики идут". Нынешние политики одеты кто во что горазд - разнообразно, пестро, порой даже нелепо...

Б.Стольник, Тамбов

Своими мыслями относительно манеры одеваться некоторых политических лидеров с нами поделился художник-модельер А.ИГМАНД - мастер,12 лет "одевавший" Л.Брежнева...

ЗА РУБЕЖОМ за одеждой политиков (даже во время отдыха) следят специальные консультанты. У меня сложилось впечатление,что у наших лидеров таких специалистов в "команде" нет. Все предпочитают импортную одежду со спецскладов.

Исключение составляет Борис Николаевич: при взгляде на его костюм сразу понимаешь,что он сшит в России. Однако манера Ельцина одеваться, как мне кажется, не гармонирует с присущим ему образом напористого политика - он держится слишком скованно.Очень мне не нравится его пальто - такое впечатление,что оно куплено где-то в Военторге.

Что касается М.Горбачева,то у него есть вкус, он умеет одеваться, хорошо держится в обществе. Есть нюансы,которые заметны мне со стороны как профессионалу. Например, его знаменитая меховая шапка - она ему совсем не идет.Гораздо лучше Михаил Сергеевич выглядел бы в ушанке.Но тут должны советовать близкие (но, конечно, не те люди, которые "удружили" ему с головным убором).Случаются у М.С. и "проколы" с галстуками. Рассказывают,что как-то раз пе-

Хорошо устроилась С.Горячева: квартиры в Москве и Приморье, писали также, что в Б.Ельцина влюблена, - отсюда тоже, наверное, дивиденды. При такой жизни можно и стихи сочинять (об этом тоже мелькало в прессе).

А.Никифорова, Воронеж

На «вопрос» отвечает сама С.ГОРЯЧЕВА.

МЫ С МУЖЕМ очень смеялись, прочитав "утку" о моей любви к Ельцину. Относительно жилья скажу, что мне предлагали площадь в Москве на время исполнения обязанностей зампреда ВС. с тем чтобы я оставила квартиру в Приморье. Это был один из способов сделать меня "карманной", и я не дала согласия. А жила я в доме для депутатов на ул.Королева (по закону именно на служебную площадь как народный депутат я имею право. После ухода в отставку - освободила ее). Я отказалась и от дачи в Архангельском. Можно было бы воспользоваться льготами, если бы они предоставлялись гласно и законно. Иначе рассматриваю это как продолжение той порочной практики предоставления льгот и привилегий, которая была у

Стоит только захотеть уничтожить человека — и обвинение готово — «изменник Родины». Как появилась в нашем законодательстве эта зловещая формула ?

Г.Староножцев, Новосибирск

На вопрос отвечает полковник юстиции И.ВАШКЕВИЧ.

САМО понятие появилось у нас в юридической лексике 21 ноября 1929 г. К тому времени уже накопилось немало случаев, когда граждане Страны Советов отказывались вернуться домой из загранкомандировок. Вот и определил Президиум ЦИК СССР такое поведение преступным, изменническим. Эти лица объявлялись "вне закона", что влекло конфискацию их имущества, а по обнаружении их самих - расстрел "через 24 часа" после установления личности.

И все-таки все это касалось пока только должностных лиц, которые "изменяли" своим обязанностям перед "рабочим классом и крестьянством". А в июне 1934 г. в Положение о государственных преступлениях была внесена формулировка, мало отличающаяся от ныне действующей: "Измена Родине, то есть действия, совершенные гражданами Союза ССР в ущерб военной мощи Союза ССР, его государственной независимости или неприкосновенности его терри-

Предусматриваются ли льготы в обеспечении автомототранспортом инвалидов Великой Отечественной войны?

Н. Богатов, г. Октябрьск

Ответить на вопросы мы попросили первого заместителя министра социальной защиты населения РФ М.АЛЕХИНА.

ДАЖЕ в условиях сложного финансового положения государство нашло возможность сохранить все льготы, касающиеся обеспечения транспортными средствами инвалидов, такими же, как и в ранее действовавшем законодательстве. Поверьте, это немалые деньги.

Нашим министерством подготовлен проект постановления, в котором для инвалидов предусматриваются дополнительные льготы в обеспечении транспортными средствами. Бесплатная выдача мотоколясок всем инвалидам, имеющим медицинские показания для обеспечения специальными транспортными средствами (при отсутствии у них противопоказаний к вождению).

Инвалидам, не имеющим права на получение автомобилей бесплатно, будет предоставлена

Мама и бабушка просят помочь Рудневой Вике, 3 лет, страдающей ретинопатией. Ребенок ослеп. По заключению медиков нашей страны, ей необходимо лечение за рубежом. Есть договоренность с клиникой США.

Всех, кто может хоть чем-то помочь больной девочке, просим перечислить средства на счет Советского фонда милосердия и здоровья во Внешэкономбанке **№ 70405001/001, г.Москва, МФО 299112 (по заблокированным средствам) или на счет № 70400001/001 по средствам текущего года с пометкой "для лечения Рудневой Вики".**

Средства в рублях на счет Советского фонда милосердия и здоровья в ОПЕРУ Мосбизнесбанка **№ 704201, МФО 299093** с той же пометкой.

ISSN 0204 _ 0476



Тираж 26.453.000 экз.

Учредитель — журналистский коллектив

Главный редактор В.А. СТАРКОВ.

У меня растет нога

Раньше Света стеснялась появляться на пляже в купальнике, а теперь предпочитает мини...

19/XI 93

Неуверенные гаммы терзали слух проходивших мимо этого здания лет 10 назад. С 1985 года плотоядный асхлип сталн, входящий в человеческую плоть, стал различим в небольшой операционной.

Сегодня а уникальном Волгоградском ортопедическом центре, скорчившемся в бывшей музыкальной школе, больных с первого этажа в единственную операционную на втором вынуждены поднимать на руках.

Живая кость капризна и отчасти загадочна по своим аозможностям. Первым в России стал подбирать ключи к разгадке Г. Турнер, основавший в 1900 году ортопедическую клинику в Питере. В 20-х годах в обеих столицах, помимо сращивания переломов, попробовали заняться удлиненнем конечностей граждан новой формации. Получалось больно н малорезультативно.

В 60-е взошла звезда Гавриила Илизарова. И об этом уже написаны тома. Как раз в 1960 году в Курган приехал с берегов Волги вчерашний образцовый студент Толя Каплунов, чтобы почти 20 лет не расставаться с метром регулировки опорно-двигательной системы.

Сам Анатолий Григорьевич, проводя больше операций, лишь в 1979 году вернулся домой лечить земляков н заодно основать собственную школу. 14 лет спустя в надежде на обыкновенное чудо в Волгоград устремляются несчастные люди нз Тамбова и Элисты, Турции и африканских стран. Как правило, чудо происходит ежедневно, кроме выходных. И кто-то из ворочающихся на 120 койках закрывает глаза в полунадежде: «Я перепробовал все и везде. И это — последний шанс». Впрочем, глаза могут быть открыты: проводниковая анестезия «гасит» болевые центры, но не отключает человека полностью. Ирреальное ощущение — а ногу как бы безболезненно и с небольшим кровотечением входит буравчик и проникает все глубже, чтобы, пронзив кость, выбраться с другой стороны. Тонкие и длинные, как басовые струны, вращающиеся спицы из спецстали с разной степенью заточки для разных костных участков иногда обламываются в теле. Их аккуратно вытаскивают н продолжают работать.

В отверстия в ноге вводятся спицы. На них надеваются кольца. Между ними стержни с определенным уровнем растяжения. В грубой схеме это и есть аппарат Илизарова. У волгоградцев и у самих имеются некоторые технические разработки.

Но главное, что здесь разработали, — это десятки проверенных на практике методик лечения тяжелейших переломов, врожденных заболеваний скелета, косолапости, разнообразнейших деформаций костей. Русские а данном случае заставили работать великий потенциал самого организма, ведь это одна из немногих областей медицины, где Запад плетется у нас в хвосте, время от времени исторгая завистливые восклицания и качая учеными головами.

Помимо исправления врожденных аномалий или лечения травм, волгоградские врачи удлиняют н выпрямляют руки и ноги, если хозяев форма их конечностей отчаянно не устраивает.

Я говорил с 15-летним Сергеем, чей рост до первой операции, 98 см, задокументирован на снимке. Из-за врожденного заболевания скелета у него не росли длинные трубчатые кости. Сейчас его рост 120 см, н он мужественно намерен продолжать. В клиниках Европы такие операции до сих пор считаются сенсационными, для клиники Каплунова — это обычная работа. У 13-летней Лены были проблемы не только с лишним весом, но и с длиной и формой ног. Проще говоря, они были кривоваты и коротковаты. От осмеяния со стороны одноклассников спасало только наличие могучего старшего брата. Но спасти сестру от зеркала он не мог. В мае и ноябре Лену прооперировали. Первые дни после этого ощущения были не из приятных, но Лена взрослая девочка — терпела. Ведь здесь даже самые маленькие стараются не кричать. И все понимают, ради чего терпят. У Лены сейчас ровные ноги, ставшие длиннее на 5 см. На левой еще аппарат, и боль сильнее, чем когда-то на правой. Но Лена знает — боль прекратится, снимут кольца, она пойдет в новую школу, где никто не знал прежней неуклюжей девочки, которая больше не будет по ночам плакать в подушку.

19-летняя Света из Элисты начала покупать мини-юбки, услышав о Волгоградском центре. До этого она не снимала брюки даже на пляже. Все, а том числе и ее парень, по-разному удивлялись такой причуде, не зная о том, что было известно только ее родителям, — девочка скрывала под брюками врожденное искривление и неодинаковую толщину голени. Как иногородней, за первую операцию зимой этого года ей пришлось заплатить 200 тысяч. Мать продала свои украшения. Следующая операция вряд ли подешевеет. Света не хочет тянуть — весной придет из армии ее парень. Значит, нужно продавать что-то еще.

Через ортопедический центр ежегодно проходят 600—700 пациентов со всей страны. На 120 «обычных» коек — две «коммерческие». По страховым полисам, для местных средняя операция укладывается в 60 тысяч, сложная операция на травмированном бедре «тянет» на 750 тысяч. Удлинение ног для неудовлетворенных своими «средненькими» параметрами обойдется уже в миллион — два. Все это центр делает, но, являясь, бюджетной конторой, живет все-таки в основном за счет нежирного городского бюджета. Оперирующие здесь врачи получают 100 тысяч в месяц. Но не зарплата в первую очередь волнует Анатолия Григорьевича Каплунова, а не вполне реализуемые возможности центра. В России от 15 до 18 миллионов инвалидов. Минимум у 3 миллионов из них инвалидность связана с травмами. По разным данным, от 40 до 240 человек из каждой тысячи россиян имеют какие-либо неполадки а своей опорно-двигательной системе, и каждые 10—30 человек из них нуждаются а хирургическом вмешательстве. Число инвалидов в нашей стране с середины 80-х растет быстрее, чем число граждан, способных самостоятельно н спокойно строить капитализм или просто светлое будущее. Летом прошлого года об этом, наконец, стало известно н Президенту России. Он оперативно издал свой Указ «О научном и информационном обеспечении проблем инвалидности и инвалидов».

Не знаю, что подогревает мечты лекаря. Может, энергичный сын Олег, также защитивший кандидатскую по ортопедии и активно оперирующий в центре заслуженного врача России Каплунова-старшего. Может, надежда, пробивающаяся в детских глазах за многие месяцы пребывания здесь. А может, десятки приглашений на свадьбы от бывших пациентов? Анатолий Григорьевич, увы, на них не откликается — некогда. Но он уже спокоен за них: «Мы вылечили не только ноги и руки этих людей, но их души».

Игорь ЕМЕЛЬЯНОВ.

Волгоград.

...года гарантийный ремонт
, а по истечении этого сро-
— ремонтирует оборудова-
и поставляет все необхо-
ые запчасти. Это относит-
к любому клиенту, живу-
му в России и СНГ.
На фирме «Перфи» вы мо-
те заказать уличный киоск,
удобно разместится куп-
ное вами оборудование.
кет его я видела. Киоск не-
льшой и очень красивый.
я его разработки фирма
глашала дизайнера.
Но, может быть, вы захоти-
открыть собственный ресто-
чик? Для него вам пона-
бится мебель. И вы снова
жете обратиться в «Перфи».
вот тут я, пожалуй, оста-
влюсь, потому что описать
, что вы сможете здесь за-
зать, у меня не хватит ни
, ни газетного места. Сот-
вариантов — и полная га-
тия, что в наш век стан-
тизации ваш ресторанчик
будет похож ни на один в
ре...
Я возвращалась из «Пер-
», перебираясь по длинным
еходам метро с одной ли-
на другую, в живом ко-
оре торгующих всем, что
ько можно вообразить. Да,
от хорошей жизни моло-
женщина торгует китай-
ми капорами, в которые
то, кажется, все женское
еление Москвы, а молодой
овек — собачками, куп-
ными в «Детском мире».
мне хотелось сказать им:
илые мои! Ведь почти лю-
из вас может заняться
тойным, доходным и очень
жным всем нам делом. Ну
вы оставите в наследство
им детям? Место в этом
ом переходе, где вся тол-
торговцев испуганно ша-
хается, едва вдали замая-
милицейская фуражка?
израчную надежду когда-
будь выиграть джек-пот в
то «Миллион»? А ведь вы
жете оставить им свое Де-
Благородное. Престижное».

дрес фирмы «Перфи»:
ква, 107564, Краснобога-
ская ул., дом 42. Телефо-
(095) 161-05-06 и
49-02.

привлекает самые крупные инвестиции, ведь именно здесь огромное количество ног, которые нуждаются в недорогой и удобной обуви!

Обувь, привезенная в Россию, отвечает европейским и американским стандартам качества, это модели 1993 года, сделанные на американских заводах.

Капиталы Тагосо задействованы в различных отраслях, сферы влияния постоянно растут, и потому российский рынок, как один из самых перспективных, заинтересовал ее. Не обошлось и без личных симпатий: руководство Тагосо русские люди привлекают своей теплотой и открытостью. Это еще один положительный фактор, позволяющий считать, что у компании хорошие шансы для организации успешного бизнеса в России.

В планы Тагосо входит создание сети магазинов, построенных по принципам американских универмагов. В течение года фирма организует в России пять первых.

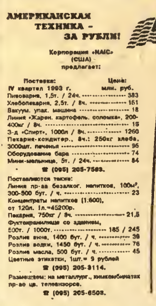
Фирма предлагает новую концепцию управления магазинами, постоянную поддержку и доступ к информационным справочникам. В дальнейшем

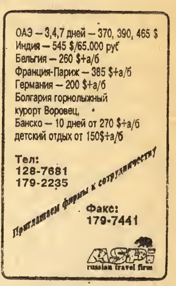
со, вкладывают в дело полови-ну необходимых средств и соответственно получают столько же доходов. Товар можно получать уже сегодня со склада в Москве. Получить его могут как московские бизнесмены, так и предприниматели всех городов России.

Фирма Tагосо Enterprises Inc. приглашает к сотрудничеству и партнерству российских бизнесменов с целью создания сети дилеров и специализированных магазинов. Вас ждут у телефонов:
974-60-23,
974-60-22,
974-60-25.

Фирма Тароко Энтерпрайзиз приглашает к сотрудничеству российских бизнесменов. Она ищет надежных партнеров, которые имеют доступ к хорошим помещениям под магазины и заинтересованных в совместном владении и управлении этими магазинами в соответствии с проверенными принципами. Главное в ее предложении — система франшизинга, которая гарантирует стабильный бизнес без проблем.

Но!.. Шаги к цивилизованному рынку лучше получаются в обуви фирмы Tагосо.





без брака!

ую, отечественную микро-
АТС. Которая, хоть и стоит не-
много дешевле аналогичной
панасониковской», гораздо
выносливее и адаптирована к
нашей сети. Тогда как к микро-
АТС «Панасоник» необходим
еще и соответствующий аппа-
рат, который тоже стоит неде-
шево.
Помните, когда-то, лет два-
дцать назад, во всех квартирах
телефоны были параллельны-
ми. То есть: один человек раз-
говаривает, другой в это вре-
мя позвонить не может. Здесь
принцип заложен тот же са-
мый, но с гораздо большим
эффектом. Микро-АТС уста-
навливается между четырьмя
городскими линиями и 32 ме-
стными телефонами. Вот, прав-
...одновременно могут раз-

что сразу все 4 номера будут заняты, невелика. Обычно какой-то телефон всегда перегружен больше, какой-то — меньше. А микро-АТС подключается на любую свободную линию. По желанию хозяина, можно задавать различные программы. Также микро-АТС позволяет блокировать телефон в одном направлении. То есть из города можно дозвониться, а в город нельзя. Это удобно для руководства предприятий. Или, предположим, начальник разговаривает по телефону, и ему потребовалась консультация одного из сотрудников: он, не прерывая разговора, крутанет диск на своем телефоне и одновременно несколько человек смогут разговаривать по этому те-

другой телефон, он набирает на диске определенную комбинацию, и телефонный разговор переключается на другой номер. Можно вообще отключить все линии, если необходимо переговорить срочно непосредственно начальнику, осуществлять автодозвон. Всего микро-АТС выполняет до 16 разных пульсов. Для удобства к ней можно подключить компьютер и управлять всей станцией с его помощью. Это дает еще и большие возможности для программирования. Новые микро-АТС должны найти своих заказчиков и решить многие проблемы фирм и организаций.

За консультациями можно обращаться по телефонам:
(095) 485-16-54

ДОЛГОЛЕТ

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

● Взять в равной пропорции мяту перечную, душицу и кипрей. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5-1 стакану настоя.

● Настой мелиссы. 2 ст. л. мелиссы заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день.

● Настой травы душицы. 1 ст. л. сухой травы душицы залить 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1-2 стакана 2-3 раза в день.

Внимание! Душица противопоказана беременным женщинам.

● Настой валерианы лекарственной. 1 ст. л. измельченного корня валерианы залить 1 стаканом кипятка, подержать 15 минут на водяной бане, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

● Смазывать ментоловым маслом лоб, виски, затылок, за ушами.

● Лечебный чай. Сделать крепкую заварку из зеленого или черного чая, добавить щепотку мяты. Выпить бокал такого чая, и через 15-20 минут головная боль пройдет.

ЛЕЧЕНИЕ МАСТОПАТИИ

Когда мне было 23 года, у меня заболела грудь, то покалывало, то ныло.

Я испугалась и побежала к маммологу. Сделали рентген. Нашли затвердение в одной груди с фасолевое зернышко. Но анализы показали, что ткань доброкачественная, врач посоветовал пить морковный сок, не загорать на солнце и принимать витамины А, Е и С. А для обезболивания пользоваться меновазином.

Все выполняла аккуратно, но грудь побаливала по-прежнему. И через два года в груди нашли уже три затвердения.

Доктор сказала, что лучше всего родить ребенка, тогда грудь придет в норму и затвердения рассосутся. Но у меня уже был один, и второго мне было просто не потянуть. В таком угнетенном состоянии я и уехала к моей бабушке. Она-то мне и помогла.

Рассказала, что в гражданскую войну в их деревню прибилась учительница с несколькими баулами и с фикусом. Им-то она и лечила большое затвердение на груди, размером с сорочье яйцо. Отрезала пол-листа фикуса, пережевывала его и смешивала с медом, эту «жевку», как называла бабушка, прикладывала к груди. Все прошло. Потом учительница уехала, а фикус оставила. Но рецепт бабушка запомнила.

Я начала лечиться. Пропускала через мясорубку и прикладывала с медом, накладывала кусочек клеенки и фиксировала все пластырем.

Через три дня полностью исчезла боль. Через три месяца я сделала рентген, и он показал, что затвердения стали совсем маленькие. А потом я вообще перестала обращать внимание на грудь, ничего не беспокоило. Мастопатия не проявлялась! В.



СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СУХОЙ МОЗОЛИ

Кусочек прополиса помять в руках до размягчения и приложить на мозоль. Закрепить лейкопластырем и не снимать 3 дня. Затем снять, и весь стержень выйдет. Ранку завязать и держать так, пока она не заживет, чтобы не попала инфекция.

СРЕДСТВО ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ И ГРИБКА НА НОГАХ

1 стакан мелко нарезанной стержневой части корня подсолнуха залить 1 л холодной воды, кипятить на медленном огне 1 час. Жидкость слить, остудить. Намочить тряпочку, сложенную в несколько слоев, и наложить на пальцы и ступни, надеть полиэтиленовый пакет и носок. Сделать эту процедуру на ночь. Утром снять все, остричь ногти (ногти срезаются легко, почти без болезненных ощущений), а пятки потереть пемзой. Промыть теплой водой и нанести крем для ног. Если есть грибок на ногах, повторить процедуру несколько раз.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ

Масляные ванночки. Налить в миску теплого растительного масла, добавить несколько капель лимонного сока. Опустить в эту смесь пальцы и подержать в ней 10-15 минут. Вытереть руки салфеткой и не мочить их в ближайшие пару часов. Ванночки следует делать 1-2 раза в неделю, результат будет заметен уже через месяц.

Солевые ванночки. Растворить 1 ст. л. морской соли в стакане теплой воды, опустить в воду кончики пальцев и подержать 20 минут. После ванночки руки не ополаскивают, а просто вытирают полотенцем. Процедуру достаточно повторить 1-2 раза в неделю.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Это средство обычно применяют зимой, когда организм нуждается в поддержке.

Семена петрушки измельчить в кофемолке. 2 ч. л. полученного порошка тщательно размешать с 1 ст. л. растительного (лучше всего оливкового) масла. Нанести на волосы и помассировать кончиками пальцев кожу головы. Оставить на 15-20 минут, затем смыть. Повторять процедуру еженедельно в течение всей зимы. Волосы заблестят и окрепнут.

ПРИ НАЧИНАЮЩЕМСЯ ПЕРШЕНИИ В ГОРЛЕ

а) помогает питье и полоскание настоем чайного гриба;

б) развести 1 таблетку мумие в 1 стакане теплой воды и этим настоем полоскать горло;

в) съесть 1 ч. л. меда, не запивая водой, а потом ничего не брать в рот 1-1,5 часа. Слизистая горла становится мягче, состояние улучшается.

ПРИ АРТРИТЕ

100 г пчелиного воска растопить на малом огне. Добавить 1/2 стакана водки, 5 ст. л. сухой горчицы и 1 ст. л. камфарного масла. Размешать и выложить состав на ветошь, марлю или вощеную бумагу, приложить к больным суставам, поверх завязать что-нибудь теплое и держать, пока воск не остынет. Облегчение наступает уже после второй процедуры. А для незастарелого артрита для полного излечения обычно хватает 10 процедур.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ УХА, ОТИТЕ (С ГНОЙНЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ)

Мазь из прополиса. 100 г топленого несоленого масла поставить на водяную баню. На мелкой терке натереть 15 г прополиса, высыпать его в растопленное масло и варить 5 минут. После этого процедить в баночку через 4 слоя марли. Вместо топленого масла можно использовать аптечный вазелин (не борный!).

СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ И НОРМАЛИЗАЦИИ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

1 лимон пропустить через мясорубку, добавить 3 зубчика чеснока, пропущенного через пресс, и 1 ч. л. меда. Принимать по 1 ст. л. перед едой и перед сном. Также оно разжижает и очищает кровь и убирает холестериновые бляшки.

СРЕДСТВА ОТ НАСМОРКА

● Положить на чистую сухую сковороду немного луковой шелухи и поставить на огонь. Когда появится легкий дымок, подышать над сковородой полминуты - насморк пройдет.

● Когда заложен нос, нужно приложить руки к батарее или подставить их под горячую воду и держать, пока хватит терпения. Вечером приложить горчичники на икры ног и на стопы и держать, как терпит тело, а затем выпить по 1 таблетке аспирина и глюконата кальция. Сделать несколько таких процедур - состояние организма значительно улучшится.

ПРИ ГНОЙНОМ МАСТИТЕ

Прикладывать к груди на воспаленное место сало (лучше соленое). Эффект последует сразу же после первого применения - рана прорвется и начнет выходить гной. Продолжать процедуру до полного выхода гноя.

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА БЕРЕЗА

Поговорим о березе, которую мы знаем с раннего детства и видим каждый день. Но за обыденностью редко вспоминаем, что только стоит протянуть руку, и «природный лекарь» уже спешит к нам на помощь. Все без исключения исследователи русской народной медицины утверждают, что во всех частях страны с неизменным успехом применяют почки и листья березы, а также чагу - березовый гриб.

Препараты березы применяют для лечения ревматизма с опухолями и болями в суставах, как мочегонное средство, при кожных болезнях, воспалении печени, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Почки заготавливают ранней весной во время сокодвижения, при начале их набухания, но до распускания и расхождения чешуй. Распустившиеся почки, у которых уже начали выступать листочки, не допускаются. **Листья** собирают во время цветения в мае, когда они душисты и клейки, с нижней стороны и по жилкам усажены бурыми железками. Можно использовать как в свежем, так и в сухом виде.

ПРИМЕНЕНИЕ

Считается, что все части березы: почки, листья, сок - имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякие вредные вещества.

Почки настаиваются на водке или спирте. Заполнить полбутылки почками и залить до горлышка водкой. Желательно, конечно, качественной. Настоять в темном месте две недели и применять для втирания на больные места. Этот же настой принимают внутрь - 0,5-1 ч. л. с водой 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Это вызовет хороший аппетит, способствует заживлению ран в желудке и двенадцатиперстной кишке. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб.

Иногда применяют почки, чтобы вызвать потение. Их запаривают кипятком, настаивают некоторое время в чайнике, и больной пьет навар, как чай.

Листья березы прекрасно помогают при ревматизме ног. Необходимо сшить мешок, довольно глубокий, примерно до поясницы. Сорвать с дерева листья и наполнить ими мешок. Вставить туда ноги с таким расчетом, чтобы толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, как будто в паровой бане. Если листья стали слишком мокрые, их надо сменить. Несколько таких сеансов - и наступит заметное облегчение (об этом мы уже не раз писали).

Настойку почек березы или отвар их, а также отвар листьев принимают как глистогонное средство при острицах и аскаридозе. В народе наружно применяют эту настойку и при пролежнях. Примочки из отваров березовых листьев или настойка из почек хорошо заживляют свежие раны, даже глубокие.

Отвар почек. 1 ч. л. почек залить 0,5 стакана кипятка. Употреблять по



2 ст. л. 3 раза в день. Если нет почек, то с таким же успехом применяют **отвар или напар** молодых листьев березы.

Отдельно стоит поговорить о чаге. **Чага (березовый гриб)** - старинный «природный лекарь». Химический состав чаги позволяет очень широко применять ее в лечебных целях. В народной медицине чага используется еще с XVI в. при раке, язве желудка, гастритах, болезнях печени и селезенки и др.

Настой. Куски сухого гриба заливают теплой кипяченой водой, настаивают 48 часов в темном месте. Настой принимает цвет крепкого чая. Принимают по стакану 1-3 раза в день. Во время лечения надо исключить из питания копчености, колбасы, консервы, острые приправы.

ОТ МИГРЕНИ

✓ Пить ежедневно по 1/2 стакана картофельного сока.

✓ Налить в тазик равное количество яблочного уксуса и воды, поставить на огонь и довести до кипения. Когда пойдет пар, наклонить голову над тазиком и вдыхать пар в течение 1-2 минут.

ПРИ БЕССОННИЦЕ

50 г семян укропа всыпать в 0,5 л кагора или портвейна и варить на малом огне 15-20 минут. Настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать по 50-60 г перед сном.

ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ

1 ч. л. цветков клевера залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут. Процедить и принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день перед едой. Через несколько дней головокружение проходит.

ПРИ ДИАБЕТЕ (ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ)

Съедать по 3-4 плода в день свежего топинамбура.

ДЕВЯСИЛ

Корни и корневища девясила содержат эфирное масло, в состав которого входят вещества, обладающие бактерицидным и противоглистным действием.

Отвары и настои корней и корневищ применяют как отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное и тонизирующее средство. Как сильное отхаркивающее показаны при лечении катара верхних дыхательных путей с повышенной секрецией, хронических бронхитах, трахеитах, катаральном бронхите, коклюше, туберкулезе легких, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе. Эффективны при гастритах, колитах, заболеваниях печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей, при поносах, вызванных хроническим энтероколитом, и привычных запорах.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ 2 ч. л. сырья заливают в термосе стаканом кипятка, настаивают 6-8 часов. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для отвара столовую ложку сырья заливают 2 стаканами воды и кипятят 15 минут на медленном огне. Принимают по 2 ст. л. через каждый час в течение всего дня. **При заболеваниях почек и беременности девясил противопоказан.**

НАРУЖНО КРЕПКИЙ ОТВАР (100 г сырья на 4 стакана кипятка), настоянный 4 часа, используют при кожных сыпях, сопровождающихся зудом, экземе, чесотке, труднозаживающих (но не мокнущих) ранах и для полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта и десен.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПОРАЖЕНИЙ КОЖИ (лишаев, экземы, зудящих высыпаний) применяли мазь, приготовленную из отвара корневищ и корней, прокипяченных в несоленом смальце в течение 15 минут и процеженного еще горячим.

Отвар корней и корневищ девясила и лопуха считают хорошим средством при ревматизме и гриппе.

Девясил высоко ценится в тибетской медицине.

Корень девясила - 4 ст. л., трава горечавки - 4 ст. л., корень аира - 3 ст. л., корень солодки - 3 ст. л., корень валерианы - 3 ст. л., трава мяты - 2 ст. л., лист березы - 2 ст. л., трава пустырника - 2 ст. л., плоды шиповника - 2 ст. л. и корень одуванчика - 2 ст. л. Две столовых ложки смеси залить 0,8 л кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 5 часов, принимать 6-8 раз в день по 100-150 мл. Сбор обладает общеукрепляющим, желчегонным и гепатопротекторным эффектом.



Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Лисаков қаласы әкімдігінің
ҚАУЛЫСЫ

Лисаков қ. №1 2010 жылғы 5 қаңтар

Әкімдіктің кейбір қаулыларының күші жойылды деп тану туралы

"Нормативтік құқықтық актілер туралы" Қазақстан Республикасы Заңының 43-1-бабы 1-тармағына сәйкес Лисаков қаласының әкімдігі **ҚАУЛЫ ЕТЕДІ:**

1. Қосымшаға сәйкес Лисаков қаласы әкімдігінің кейбір қаулыларының күші жойылды деп танылсын.
2. Осы қаулы қабылданған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі.

Қала әкімі В. РАДЧЕНКО.

Қала әкімдігінің 2010 жылғы 5 қаңтардағы №1 қаулысына қосымша

Лисаков қаласы әкімдігінің күші жойылған қаулыларының тізбесі

1. "Білім алуына байланысты шығыстарын ішінара өтеу үшін студенттер қатарындағы жастарға әлеуметтік көмек көрсету туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2007 жылғы 28 тамыздағы №1600 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2007 жылдың 20 қыркүйегінде №9-4-95 болып тіркелген, 2007 жылғы 20 қыркүйектегі №38 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
2. "Мектеп жасына дейінгі балалар ұйымдарының тәрбиеленушілері үшін тегін тамақтандыруды ұйымдастыру туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 20 қаңтардағы №26 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 5 ақпанда №9-4-135 болып тіркелген, 2009 жылғы 12 ақпандағы №7 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
3. Мектеп жасына дейінгі балалар ұйымдарының тәрбиеленушілері үшін тегін тамақтандыруды ұйымдастыру туралы" әкімдіктің 2009 жылғы 20 қаңтардағы №26 қаулысына өзгеріс енгізу туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 28 шілдедегі №402 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 19 тамызында №9-4-150 болып тіркелген, 2009 жылғы 20 тамыздағы №34 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
4. "2009 жылға арналған халықтың нысаналы топтарына жататын тұлғалардың тізбесін бекіту туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 20 қаңтардағы №25 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 18 ақпанында №9-4-137 болып тіркелген, 2009 жылғы 26 ақпандағы №9 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
5. "2009 жылға арналған халықтың нысаналы топтарына жататын тұлғалардың тізбесін бекіту туралы" әкімдіктің 2009 жылғы 20 қаңтардағы №25 қаулысына толықтырулар енгізу туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 16 маусымдағы №357 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 8 шілдесінде №9-4-147 болып тіркелген, 2009 жылғы 16 шілдедегі №29 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
6. "2009 жылға арналған халықтың нысаналы топтарына жататын тұлғалардың тізбесін бекіту туралы" әкімдіктің 2009 жылғы 20 қаңтардағы №25 қаулысына өзгерістер енгізу туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 20 қазандағы №545 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 30 қазанында №9-4-152 болып тіркелген, 2009 жылғы 5 қарашадағы №45 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
7. "Мұқтаж азаматтардың жекелеген санаттарына әлеуметтік көмек туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 27 қаңтардағы №52 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 2 наурызында №9-4-138 болып тіркелген, 2009 жылғы 5 наурыздағы №10 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
8. "Мұқтаж азаматтардың жекелеген санаттарына әлеуметтік көмек туралы" әкімдіктің 2009 жылғы 27 қаңтардағы №52 қаулысына өзгерістер енгізу туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 5 мамырдағы №270 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 10 маусымында №9-4-145 болып тіркелген, 2009 жылғы 18 маусымдағы №25 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған);
9. "Қазақстан Республикасының Қарулы Күштеріне, басқа әскерлеріне және әскери құрылымдарына азаматтарды 2009 жылдың сәуір-маусымында және қазан-желтоқсанында кезекті шақыру жүргізуді ұйымдастыру және қамтамасыз ету туралы" Лисаков қаласы әкімдігінің 2009 жылғы 5 мамырдағы №269 қаулысы (нормативтік құқықтық актілердің мемлекеттік тізілімінде 2009 жылдың 25 мамырында №9-4-142 болып тіркелген, 2009 жылғы 4 маусымдағы №23 "Лисаковская новь" газетінде жарияланған).

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
акимата города Лисаковска

г. Лисаковск №1 5 января 2010 года

О признании утратившими силу некоторых постановлений акимата

В соответствии с пунктом 1 статьи 43-1 Закона Республики Казахстан "О нормативных правовых актах" акимат города Лисаковска **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Признать утратившими силу некоторые постановления акимата города Лисаковска согласно приложению.
2. Настоящее постановление вводится в действие со дня принятия.

Аким города В. РАДЧЕНКО.

Приложение к постановлению акимата города от 5 января 2010 года №1

Перечень утративших силу постановлений акимата города Лисаковска

1. Постановление акимата города Лисаковска от 28 августа 2007 года №1600 "Об оказании социальной помощи талантливой молодежи из числа студентов для возмещения расходов, связанных с получением образования" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 20 сентября 2007 года под №9-4-95, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 20 сентября 2007 года №38);
2. Постановление акимата города Лисаковска от 20 января 2009 года №26 "Об организации бесплатного питания для воспитанников детских дошкольных организаций" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 5 февраля 2009 года под №9-4-135, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 12 февраля 2009 года №7);
3. Постановление акимата города Лисаковска от 28 июля 2009 года №402 "О внесении изменения в постановление акимата от 20 января 2009 года №26 "Об организации бесплатного питания для воспитанников детских дошкольных организаций" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 19 августа 2009 года под №9-4-150, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 20 августа 2009 года №34);
4. Постановление акимата города Лисаковска от 20 января 2009 года №25 "Об утверждении перечня лиц, входящих в целевые группы населения на 2009 год" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 18 февраля 2009 года под №9-4-137, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 26 февраля 2009 года №9);
5. Постановление акимата города Лисаковска от 16 июня 2009 года №357 "О внесении дополнений в постановление акимата от 20 января 2009 года №25 "Об утверждении перечня лиц, входящих в целевые группы населения на 2009 год" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 8 июля 2009 года под №9-4-147, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 16 июля 2009 года №29);
6. Постановление акимата города Лисаковска от 20 октября 2009 года №545 "О внесении изменения в постановление акимата от 20 января 2009 года №25 "Об утверждении перечня лиц, входящих в целевые группы населения на 2009 год" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 30 октября 2009 года под №9-4-152, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 5 ноября 2009 года №45);
7. Постановление акимата города Лисаковска от 27 января 2009 года №52 "О социальной помощи отдельным категориям нуждающихся граждан" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 2 марта 2009 года под №9-4-138, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 5 марта 2009 года №10);
8. Постановление акимата города Лисаковска от 5 мая 2009 года №270 "О внесении изменений в постановление акимата от 27 января 2009 года №52 "О социальной помощи отдельным категориям нуждающихся граждан" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 10 июня 2009 года под №9-4-145, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 18 июня 2009 года №25);
9. Постановление акимата города Лисаковска от 5 мая 2009 года №269 "Об организации и обеспечении проведения очередного призыва граждан в Вооруженные Силы, другие войска и воинские формирования Республики Казахстан в апреле-июне и октябре-декабре 2009 года" (зарегистрировано в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов от 28 мая 2009 года под №9-4-142, опубликовано в газете "Лисаковская новь" от 4 июня 2009 года №23).

«Октябрь кенті әкімінің аппараты» мемлекеттік мекемесінде 2010 жылғы I тоқсанында жеке және заңды тұлғалардың уәкілдерін қабылдау КЕСТЕСІ

Мемлекеттік органның атауы	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтардың қабылдауын жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтардың қабылдауын күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері	Байланыс телефоны
«Октябрь кенті әкімінің аппараты» мемлекеттік мекемесі	Владимир Александрович Роот	кент әкімі	сәрсенбі, 10.00-ден 12.00-ге дейін	Октябрь кенті, әкімі аппаратының ғимаратында	5-01-71 5-01-95

ГРАФИК приема физических и представителей юридических лиц в государственном учреждении «Аппарат акима поселка Октябрьский» на I квартал 2010 года

Наименование государственного органа	Ф. И. О. лица, проводящего прием граждан	Должность лица, проводящвго прием граждан	Дата и время приема граждан	Мвстонахождвнив государственного органа	Контактный телефон
Государственное учреждение «Аппарат акима поселка Октябрьский»	Роот Владимир Александрович	аким поселка	среда, с 10.00 до12.00	поселок Октябрьский, здание аппарата акима	5-01-71 5-01-95

"Октябрь кенті әкімінің аппараты" мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметшілердің сыбайлас жемқорлық құқық бұзышылығы және Ар-намыс кодексін бұзу фактілерін хабарлау үшін **5-01-95** сенім телефоны жұмыс істейді.

* * *

В ГУ "Аппарат акима поселка Октябрьский" работает телефон доверия **5-01-95** для сообщения фактов коррупционных правонарушений и нарушений Кодекса чести государственными служащими.

ГРАФИК приема депутатов Лисаковского городского маслихата в общественной приемной городского филиала НДП "Нур Отан" на I полугодие 2010 года

№ п/п	Ф. И. О. депутатов	№ округа	Время приема с 16.00 до 17.00, квартал I	квартал II	Место проведения
1	Мироненко Дмитрий Григорьевич	1	07.01.2010 14.01.2010	01.04.2010 08.04.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63 с. Красногорское, акимат
2	Киселева Галина Алексеевна	2	21.01.2010	15.04.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
3	Настенко Светлана Георгиевна	3	28.01.2010	22.04.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
4	Желтяков Николай Алексеевич	4	04.02.2010	29.04.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63 п. Октябрьский, акимат
5	Шалдыбаева Салтанат Казымбековна	5	11.02.2010	06.05.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
6	Хиврич Тамара Ивановна	6	18.02.2010	13.05.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
7	Кошелев Василий Андреевич	7	25.02.2010	20.05.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
8	Шаврин Юрий Федорович	8	04.03.2010	27.05.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
9	Кушибаева Марина Амангильдиновна	9	11.03.2010	03.06.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
10	Аяпбергенов Дарханбек Оразгалиевич	10	18.03.2010	10.06.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
11	Кривошея Татьяна Ивановна	11	каждый вторник, 14.00-17.00		городской маслихат, каб. 34
12	Чернова Любовь Николаевна	12	25.03.2010	17.06.2010	г. Лисаковск, ДК "Союз", каб. 63
13	Усенко Виктор Иванович	13	по четвергам, п. Октябрьский, 14.00-18.00		п. Октябрьский, управление КБРУ

Предварительная запись по телефону 4-04-19 - Лисаковский городской филиал НДП "Нур Отан".

Налоговое управление сообщает

В соответствии с пунктом 3 статьи 22-1 Закона Республики Казахстан "О пенсионном обеспечении в Республике Казахстан" порядок и сроки исчисления, удержания (начисления) и перечисления обязательных пенсионных взносов устанавливаются Правительством Республики Казахстан.

Так, согласно пункту 3 Правил исчисления, удержания (начисления) и перечисления обязательных пенсионных взносов в накопительные пенсионные фонды (далее - Правила), утвержденных постановлением Правительства Республики Казахстан 15. 03. 1999 г. №245, индивидуальные предприниматели исчисляют обязательные пенсионные взносы за каждый месяц налогового периода и перечисляют их в накопительные пенсионные фонды в свою пользу.

Физические лица, применяющие специальный налоговый режим на основе разового талона, исчисляют обязательные пенсионные взносы за каждые тридцать дней, на которые приобретаются разовые талоны, и перечисляют их в накопительные пенсионные фонды в свою пользу.

Таким образом, как индивидуальные предприниматели, так и физические лица, осуществляющие предпринимательскую деятельность в специальном налоговом режиме на основе разового талона, должны производить исчисление и перечисление обязательных пенсионных взносов в свою пользу в установленные Правилами сроки.

При этом согласно части 3 статьи 88 Кодекса Республики Казахстан "Об административных правонарушениях" (далее - КоАП РК) неисполнение либо ненадлежащее исполнение индивидуальным предпринимателем обязанностей, предусмотренных законодательством Республики Казахстан о пенсионном обеспечении, влечет административную ответственность в виде штрафа в размере тридцати месячных расчетных показателей.

Что касается социальных отчислений, то в соответствии со статьей 8 Закона Республики Казахстан "Об обязательном социальном страховании" (далее - Закон) обязательному социальному страхованию подлежат работники, за исключением работающих пенсионеров, самостоятельно занятые лица, включая иностранцев и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории Республики Казахстан и осуществляющих деятельность, приносящую доход на территории Республики Казахстан.

Пунктом 2 статьи 13 Закона установлено, что плательщик социальных отчислений обязан:

1) своевременно и в полном объеме уплачивать социальные отчисления и пеню за несвоевременную и (или) неполную уплату социальных отчислений;

2) самостоятельно осуществлять расчет и перерасчет размеров социальных отчислений, уплачиваемых в Фонд, а также расчет пени в случае несвоевременной и (или) неполной уплаты социальных отчислений;

3) представлять в налоговые органы расчеты по начисленным и перечисленным социальным отчислениям.

При этом, согласно подпункту 10) статьи 1 данного Закона плательщик социальных отчислений - работодатель или самостоятельно занятое лицо, осуществляющие исчисление и уплату социальных отчислений в Фонд в порядке, установленном данным Законом.

В свою очередь согласно подпункту 12) этой статьи самостоятельно занятое лицо - это индивидуальный предприниматель, частный нотариус, адвокат, обеспечивающие себя работой, приносящей им доход.

На основании изложенного самостоятельно занятые лица, в том числе индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность на рынках на основе разовых талонов, за исключением работающих пенсионеров, обязаны производить исчисление, уплату социальных отчислений.

Неисполнение либо ненадлежащее исполнение индивидуальным предпринимателем обязанностей, предусмотренных законодательством Республики Казахстан об обязательном социальном страховании, влечет административную ответственность согласно части 2 статьи 88-1 КоАП РК в виде штрафа в размере тридцати месячных расчетных показателей.

Вместе с тем сообщаем, что согласно части 3 статьи 655 КоАП РК вы вправе в порядке, установленном КоАП, обжаловать вынесенное органом (должностным лицом) постановление по делу об административном правонарушении в вышестоящий орган (вышестоящему должностному лицу) или в специализированный районный и приравненный к нему административный суд по месту нахождения органа (должностного лица).

БОТУЛИЗМ

Скоро наступит пора заготовки солений и варений на зиму. Специалист предупреждает!

Ботулизм относится к наиболее тяжелым пищевым отравлениям. Ботулизм возникает при употреблении пищи, содержащей токсины ботулиновой палочки. В настоящее время хорошо изучены причины возникновения ботулизма, а также разработаны и осуществляются меры по борьбе с этим заболеванием. В результате широко проводимых профилактических мероприятий заболеваемость ботулизмом резко снизилась.

Возбудитель ботулизма широко распространен в природе; обитает он в кишечнике теплокровных животных, рыб, человека, грызунов, птиц, кошек, в почве, в иле водоемов и др. *Cl. botulum* - спороносная палочка, являющаяся строгим анаэробом. Различают шесть типов ботулиновой палочки (A, B, C, D, E, F). В Казахстане распространены варианты A, B, E. Наиболее токсичным является тип A. Токсины каждого типа нейтрализуются только соответствующей антитоксической сывороткой. Споры ботулиновой палочки обладают исключительно высокой устойчивостью к воздействию различных факторов внешней среды. Полное разрушение спор отмечено при температуре 100°C в течение 5-6 ч., при температуре 105°C - в течение 2 ч., при температуре 120°C споры погибают через 10-20 мин. Споры ботулиновой палочки отличаются высокой устойчивостью к низким температурам и различным химическим агентам. Они сохраняют жизнеспособность свыше года в холодильных камерах при температуре -16°C, хорошо переносят высушивание, оставаясь жизнеспособными около года.

Задерживают прорастание спор высокие концентрации поваренной соли (8%) и сахара (55%). Возбудитель ботулизма чувствителен к кислой среде; его развитие задерживается при pH 4,5 и ниже. Это свойство палочки широко используется в производстве консервов, так как в условиях кислой среды ботулиновая бактерия не выделяет токсина.

Оптимальные условия развития и токсинообразования ботулиновой палочки создаются при температуре 25-30°C. Однако образование токсина достаточно интенсивно происходит и при температуре 37°C. При более низких температурах (15-20°C) размножение микроба и токсинообразование протекают медленнее и полностью прекращаются при температуре 4°C (исключение составляет ботулинус типа B, который выделяет токсин). Токсин - возбудитель ботулизма по токсическому действию на организм является самым сильным из всех известных бактериальных токсинов; смертельная доза для человека - сотые доли миллиграмма на 1 кг массы тела. В кислой среде токсин устойчив, а в слабощелочной (pH 8,0) теряет активность на 90%. Длительное хранение токсина в замороженном состоянии не снижает его активности. При температуре -79°C он сохраняет активность в течение 2 месяцев. Поваренная соль даже при высокой концентрации не вызывает инактивации токсина. Токсинообразование задерживается только при содержании NaCl в пищевом продукте в количестве 11%.

Следовательно, если в пищевом продукте уже накопился токсин, то консервирование продукта - соление, замораживание, маринование - не инактивирует его.

Устойчивость токсина к воздействию высоких температур сравнительно невысока: при кипячении он разрушается в течение 15 мин., при нагревании до 80°C - через 30 мин. и до 58°C - в течение 3 ч. Поэтому высокая температура является одним из важнейших способов борьбы с ботулизмом. Обычно токсин инактивируется при кипячении кусков мяса, рыбы и других изделий в течение 50-60 мин.



Возбудитель ботулизма способен при благоприятных условиях к размножению и токсинообразованию в любых продуктах и животного, и растительного происхождения. При этом установлено, что наиболее частой причиной ботулизма являются консервированные продукты. Обычно при развитии микробов органолептические свойства продукта заметно не изменяются, иногда лишь ощущается слабый запах прогорклого жира, значительно реже продукт размягчается и изменяется его цвет. В консервах в результате развития микробов и гидролиза белковых и других веществ могут накапливаться газы, вызывающие стойкое вздутие донышка банки (бомбаж).

В последние годы значительно участились случаи ботулизма, вызванного употреблением консервированных продуктов домашнего изготовления. Наибольшую опасность при этом представляют грибы и овощи с низкой кислотностью в закатанных банках. Встречаются случаи заболевания в результате употребления мясных консервов, окороков, ветчины, а также рыбы соленой, вяленой домашнего изготовления. Связано это с тем, что режим обработки консервов в домашних условиях не обеспечивает гибель спор ботулиновой палочки.

Ботулизм - крайне тяжелое заболевание, характеризуется высокой летальностью (60-70%). Инкубационный период 12-24 ч., реже - несколько дней, а в отдельных случаях он может сокращаться до 2 ч.

Первыми признаками болезни являются недомогание, слабость, головная боль, головокружение и нередко рвота. Затем появляются симптомы расстройства зрения (ослабление зрения, двоение в глазах, дрожание глазных яблок, опущение век). Голос становится слабым, глотание и жевание затруднены. Продолжительность болезни различна, в среднем - от 4 до 8 дней, иногда до месяца и более.

Высокоэффективным лечебным средством служит противоботулиновая сыворотка, своевременное введение которой предупреждает смертельный исход.

Профилактика ботулизма.

В нашей стране благодаря осуществлению санитарно-технических и оздоровительных мероприятий во всех отраслях пищевой промышленности ботулизм, обусловленный потреблением продуктов промышленного изготовления, - чрезвычайно редкое явление. Широкое применение охлаждения и замораживания пищевых продуктов препятствует прорастанию спор и накоплению токсина и является важнейшим мероприятием в борьбе с ботулизмом. Эффективная мера предупреждения развития возбудителя ботулизма в пищевых продуктах - быстрая переработка сырья и своевременное удаление внутренностей, например, у рыб. При строгом соблюдении режима стерилизации консервов возбудитель уничтожается в них. Консервированные продукты, подлежащие стерилизации, но с признаками бомбажа, рассматриваются как особо опасные в отношении возможного отравления и к реализации без лабораторной проверки не допускаются. Продукт, в котором предполагается содержание токсина палочки ботулинуса, интенсивно прогревают в течение часа при температуре 100°C.

Для предупреждения ботулизма, вызываемого продуктами домашнего консервирования, важно усилить санитарную пропаганду среди населения, информируя о правилах заготовки этих продуктов. Не рекомендуется приготовлять домашним способом герметически укупоренные консервы из мяса, рыбы и грибов. В консервы с низкой кислотностью следует добавлять уксусную кислоту.

А. МАКАНОВА,
зам. начальника
ГУ "УГСЭН по г. Лисаковску".

1		81
35		135
/22	25	25

могут обратиться в ОО "Союз индивидуальных
кр. 2, дом 13«а», тел. 4-04-40) или в ГУ "Отдел
(ул. Мира, 31, каб. 52, 9, тел.: 4-04-28, 4-04-92).

цехов обнаружен и изъят кальян со специфи-
ческим запахом и бумажный сверток с мари-
уаной.

У наркомана обнаружен и изъят героин.

По линии дорожной полиции составлено
восемь протоколов, два из них за управле-
ние автомобилем в нетрезвом состоянии.

...е о пирожках речь...

О ремонте детских садов

...ным ориен-
...м данным -
ощущений.
...к в лице
строителей
...ез перебо-
...тление со-
...ропорядоч-
...м числе вы-
...требования
...в и воспита-
выражаться
...но, не топ-
...усорить. Он
предупреди-

...с одним из
...ков, работа-
...ДУВЦ «Мура-
...о обстоит по-
Там было ре-
...просу оценки
...(в «Мураге-
...м работ боль-
...йти нестан-
...Здесь представителя тех-
...решили ждать из Усть-Ка-
...ка не к концу работ, а со-
...ть с ним ежедневно. Усть-
...орск выдал доверенность
контроля от его лица на-
...стному специалисту.
...ассказала нам методист
...Лузина, принципиальности
...ителя техконтроля подряд-
«Сигма Кост» не очень об-
...я. Но требования после по-
...претензий в свой адрес вы-

...ряющий из Аркалыка
по всей видимости, по
...и работ. А пока оценку
...ершенной работе под-
...дают неспециалисты в
...ном деле, работники
сада «Ивушка». По

полнил. Так, рассказала Людмила Матвеевна, еще до того, как приступить к отделке фасада, благодаря бдительности контролера подрядчик вынужден был заменить уже приготовленный им отделочный материал на более качественный.



В день, когда я побывала в ДУВЦ «Мурагер», контролера, как и заведующую детским садом я застала за эмоциональными телефонными разговорами с руководством ТОО «Сигма Кост». Речь шла о том, что при нынешнем положении дел подрядчик явно не успеет выполнить работу в срок. Высказывались претензии и к качеству работ: тут шов неровный, здесь шероховатость шпателем лишняя не снята, указывалось на малочисленность (я насчитала двух девушек и одного парня) отделочной бригады.

То, что подрядчик (кстати, вызвавшийся выполнить объем работ за сумму меньше той, которая первоначально была выставлена на тендерных торгах аж на 700 тысяч тенге) принципиальности лисаковских контролирующих был не рад, говорило о многом. Как и то, что он (хотя, может, это недоразумение чисто техническое) не ответил на повторный звонок с телефона «Мурагера» на его сотовый уже через две минуты после неприятных переговоров с представителем техконтроля (говорили они, затем попыталась и я, но тщетно).

И то, как на вполне ясное желание прессы поинтересоваться процессом освоения бюджетных средств отреагировал представляющий подрядчика в Лисаковске бригадир, руководитель упомянутых двух девушек и парня, которые силились облагородить труднообъятные просторы детсадовского фасада. На мой вопрос: «Успеют ли ваши люди при такой вялой работе завершить заказ до 26 июня (условия договора)?» бригадир отреагировал неожиданно. Помолчал. А затем призвал меня взять инструмент в руки и показать, как надо работать. Признаюсь, суровость его лица натолкнула меня на мысль: хорошо, что здесь есть люди, а то бы и вправду пришлось показывать. Впрочем, очень скоро бригадир, сменив гнев на милость, «разрешил» мне идти печь пирожки, так как с мукой возиться, знаете ли, это не мастерок держать... Я обрадовалась (похвалюсь: печь пироги получается у меня неплохо) и пошла дальше. Пошла, чтобы понять: зачем бригадир не соврал мне и не сказал просто вежливо, хотя, может быть, и не очень честно: «успеем, конечно». Я как человек действительно ничего не смыслящий в строительстве, поверила бы. А как человек, изучающий когда-то в университете психологию, стала пытаться понять: как правильнее трактовать причину такой агрессии; начала сомневаться, думать, гадать...

Впрочем, вспомнив студенчество с его психологией делать все в последний момент, в то, что с фасадом люди до 26 июня справятся даже несмотря на то, что четвертого июня к «Мурагеру» еще не была доставлена краска, предположила, что так и будет. К экзамену ведь студенты умеют готовиться за пару последних ночей. Качество? Там проверяют преподаватели. Здесь - специальная рабочая комиссия. Еще я узнала, что НДП «Нур Отан» создала на этих объектах пост партийного контроля. И он тоже ведет проверку. Так что строителям лучше от нерадивости дистанцироваться подальше. Чтобы ни у кого претензий не было.

Е. СПОДАРЬ.

От редакции: во вторник вопрос ремонта школьных и дошкольных объектов рассмотрен на заседании акимата. Еще раз заявлено о самом внимательном отношении к ним. Средства должны быть освоены полностью и в соответствующие сроки.

● ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Четыре аргумента в пользу контактных линз

Каждый, кто хотя бы раз надевал очки, ощутил на себе всю прелесть неудобств, которые с этим связаны. А если у вас свидание? В определенный момент очки уже просто мешают, а так хочется все рассмотреть... Сегодня у "очкариков" есть выбор. Если вам до смерти надоело носить очки, вы можете купить себе самые современные контактные линзы. Многие люди часто не подозревают, что единственный способ коррекции их зрения — это контактные линзы. В Алматы уже появилось несколько фирм, занимающихся контактной коррекцией зрения. Лучше, если вам поможет в этом квалифицированный специалист. По многочисленным просьбам наших заинтересованных читателей корреспондент Виктор НОВОЖЕНОВ встретился с практикующим врачом-офтальмологом, заведующим кабинетом контактной коррекции зрения Евгением Викторовичем ОРЕШКИНЫМ.

— ДЕЛО в том, что коррекция зрения возможна с помощью изменения силы преломления света, проходящего через глаз. Этого можно достигнуть несколькими путями: с помощью очков, контактных линз или сделав операцию на глаза по методу доктора Федорова. Очковые линзы имеют ряд недостатков. Самый главный — они искажают преломление света на краях линзы, и человек видит окружающий мир хуже, чем он есть на самом деле, поскольку между очковой линзой и глазом существует воздушное пространство. А так как человек достаточно любопытное существо, ему необходимо смотреть не только на то, что перед ним, но и на то, что находится по сторонам. Для того, чтобы исправить такое искажение, наши глазные мышцы напрягаются, и если это напряжение достаточно сильное, то оно приводит к спазму внутриглазных мышц и к дальнейшему росту близорукости. Контактные линзы, напротив, максимально приближены к роговице, и как бы человек ни смотрел по сторонам, у него глазные мышцы находятся в достаточно естественном состоянии, что позволяет избегать спазма. Вообще контактные линзы несут на себе две функции: как оптическую — это коррекция зрения, так и терапевтическую — они лечат. По статистическим данным у 70 процентов близоруких людей во время ношения контактных линз рост близорукости приостанавливается.

— Итак, первый аргумент — это то, что контактные линзы позволяют видеть окружающий мир таким, каков он есть.

— Они приводят внутриглазные мышцы в нормальное физиологическое состояние. Второе преимущество контактных линз — это, безусловно, косметический эффект. Многие женщины пытаются избежать очков именно поэтому.

— К тому же цвет глаз можно изменить...

— Изменение цвета глаз почему-то сейчас является наиболее популярным у нас в Алматы и вообще в республике. Существующие цветные линзы делятся на два типа: это окрашенные контактные линзы и тонированные. Тонированные контактные линзы имеют возможность изменять в какой-то степени цвет глаз, но от светлых оттенков к более темным, то есть от голубого к зеленому и темно-коричневому. А цветные контактные линзы могут изменить цвет глаз в любую сторону: и в темную и в светлую. Безусловно, женщина выглядела бы очень элегантно в фиолетовом платье с фиолетовыми глазами. Третий аргумент связан с профессиональной деятельностью. Для милиционеров, спортсменов, водителей ношение контактных линз является профессиональной необходимостью. Преимущество контактных линз еще в том, что они не запотевают при входе в помещение.

— Это уже такой практический аспект, когда не надо беспокоиться о том, что кто-то нечаянно разобьет твои очки, или они вдруг упадут.

— Есть и еще одно преимущество — снятие психологической травмы, особенно у детей, которых в школе часто дразнят "очкариками". Им надевают контактные линзы, которых уже не замечают ни они сами, ни окружающие дети.

— Что вы могли бы посоветовать нашим читателям, которые уже решили поменять свои очки на контактные линзы?

— Приехать или позвонить к нам по телефону (3272) 543071. Мы находимся в здании аптеки №1, что по ул. Ленина в Алматы. В нашем кабинете есть мягкие контактные линзы дневного ношения английского производства, которые необходимо снимать на ночь. Есть ультратонкие контактные линзы длительного ношения американской фирмы "Baush & Lamb". Это одна из ведущих фирм мира, которая начала впервые производить контактные линзы в США и сейчас выпускает наиболее удачные модели. Они тоньше чехословацких в 8—10 раз. В них точная диоптрийность сочетается с оптимальной посадкой на глаза человека, поэтому эти линзы являются перспективными и подходят почти всем нашим пациентам. Есть также японские силиконовые линзы для коррекции астигматизма

Подбор контактных линз мы проводим на основе самого современного в республике японского компьютерного комплекса "Canon", который с большой точностью определяет объективную степень аномалии зрения у пациента, а также снимает геометрические и физические параметры роговицы. Это позволяет нам очень точно подобрать контактные линзы и, самое главное, избежать возможных осложнений, связанных с непрофессиональным подбором линз. Помимо обследования, диагноза и подбора контактных линз мы осуществляем консультации, то есть даем рекомендации, какие линзы надо носить, обучаем, как правильно ими пользоваться, как снимать и надевать, в каком графике носить и так далее. Мы также предлагаем нашим пациентам не только сами контактные линзы, но и фирменные средства ухода за ними — это очищающие и сохраняющие растворы, глазные капли для более [illegible] адаптации к контактным линзам и ферментные таблетки для снятия белковых отложений с линз. Стараемся, чтобы наш кабинет не был просто точкой по продаже того или иного товара, а гарантировал весь спектр медицинских услуг на самом высоком уровне.

— А есть у вас что-нибудь для "традиционных очкариков"?

— Безусловно, очки уже давно стали модным аксессуаром, одним из элементов моды. Поэтому пациенты, подбирая контактные линзы, могут выбрать у нас также и красивую современную оправу английских коллекций "Blumar", "Pennine Range", "Hilton". Это современные оправы: металлические, роговые, на любой вкус и цвет, подчеркивающие индивидуальность человека, его профессию. Они могут служить и как солнцезащитные очки.

— И последний практический совет...

— Подбирая контактные линзы у врача, убедитесь, что он прошел специальную офтальмологическую подготовку.

УСЛУГИ

производу ремонт-реставрацию головок легковых автомашин отечественного и импортного производства. Тел. 21-01-52, после 18.00.

предлагаем доходную работу. 630034, Новосибирск, а/я 163.

вышлю каталог семян урожая 1994 года. Ваш конверт. 466880, Атырауская обл., ст. Ганюшкино, 15.

работа за рубежом. Конверт с адресом. 492009, г. Усть-Каменогорск, ул. Бажова, 331/2, 42.

изготовлю оконные решетки. Тел.: (3272) 46-45-71, 49-69-57.



АЛЕЛ
СОТОВАЯ СВЯЗЬ
СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: ПРОДАЖА, АРЕНДА И СЕРВИС

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ТЕЛЕФОН MICRO TAC ULTRA LITE

200 БЕСПЛАТНЫХ МИНУТ РАЗГОВОРА

3 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Вы можете получить все это, заключив с нами контракт на 1 год, уплатив **только $ 313** в месяц или на 2 года, уплатив **только $ 240** в месяц



ПОСЕТИТЕ СЕРВИС-ЦЕНТР ПО ПРОДАЖЕ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ
пр. Раимбека, ул. Сейфуллина, Мост, 169

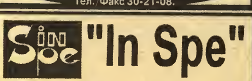
Купон на бесплатное частное объявление

Ф.И.О. ____

Краткое содержание объявления. ____

Адрес, телефон. ____

Совместная Литовско-Казахская фирма **"MR & MR"** официальный дилер завода предлагает:
Мыло хозяйственное, детское, туалетное, шампунь детский. А также трубы d 25, 15, 89, 114 (с лицензией), карбид, стулья, прихожие.
По низким ценам со склада в Алматы. Возможны контрактные поставки.
Тел. в Алматы: (3272) 30-41-97, 30-04-34. Тел./Факс 30-21-08.



Компьютерное оборудование, дискеты Verbatim, факс-модемы ZyXEL, программное обеспечение, сетевое оборудование.

Телефоны дилеров в
Уральске - 2-19-64
Костанае - 39-34-34
Бишкеке - 42-53-16
Жезказгане 75-70-35

Жибек Жолы 64,337 тел. 33-36-26

ЦВЕТНАЯ БЛАНОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

	1 цвет (1 ст.)	
от 300 шт. до 499	4.9 тен.	доп.цвет -1.5
от 500 шт. до 999	3.8 тен.	доп.цвет -1.25
от 1000 шт. до 4999	2.0 тен.	доп.цвет -1
от 5000 и выше	1.0 тен.	доп.цвет -0.5

имеются красный, синий, черный цвета

ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ

черно-белые	с ламинацией
1 ст. -6 тен.	1 ст. 1цв. - 17.5 тен. доп. цвет
2 ст. -9 тен.	на каждой стороне - 2.5 тен

ВИДЕОРОЛИКИ

DAKS (3272) 421670



Фирма "Столичная недвижимость" возьмет в аренду 2-,3-,4-комнатные квартиры в центре.
Форма расчета и их периодичность любая.
Последние этажи не предлагать.
Тел. 63-19-18.
Возьмем под реализацию продукты питания.
Тел. 62-13-41.

Только три фонда города Алматы названы победителями тендера Консорциума ЭЭС.

Среди них - фонд, которому вы доверяете, фонд "Коммерц Капитал"



Теперь совместно с ЕЭС "Коммерц Капитал" готовится к следующему этапу приватизации.

счет 059

COMMERCE Capital

Фонд "Коммерц Капитал" уже превращает ваши купоны в деньги.

Адрес пункта приема инвесткупонов: г. Алматы, ул. Пушкина, 83 (уг. Богенбай батыра) тел. 61-20-32

Фирма *АЛСИ* дистрибьютер фирмы **American Power Conversion** предлагает **источники бесперебойного питания**

Back UPS:

APC Back 250 VA	160 USD
APC Back 400 VA	260 USD
APC Back 600 VA	350 USD
APC Back 900 VA	645 USD
APC Back 1250 VA	855 USD
APC Back PRO 280 VA	195 USD
APC Back PRO 450 VA	295 USD
APC Back PRO 650 VA	425 USD

Программное обеспечение:

Rower Chute for NOVELL	95 USD
Rower Chute for Unix/Xenix	150 USD
Rower Chute for CS2	150 USD
Rower Chute for Windows	70 USD
Rower Chute for Windows NT	95 USD

Smart UPS:

APC Smart 250 VA	345 USD
APC Smart 400 VA	470 USD
APC Smart 600 VA	545 USD
APC Smart 900 VA	830 USD
APC Smart 600 XL	1550 USD
APC Smart 900 XL	1850 USD
Aditional battary for 600/900 XL	335 USD
APC Matrix 3000	4250 USD
APC Matrix 5000	5785 USD
APC Smart sell battary for Matrix	645 USD
Amcom Smart 2000 VA	2580 USD
Amcom Smart 6250 VA	7250 USD

Стабилизаторы:

Share-UPS	345 USD
APC Line-R 1200	270 USD

Телефоны: 61-50-11, 61-07-71. Факс (3272) 61-33-94.
Гарантия 2 года. Оплата в тенге по рыночному курсу.

Аргументы и Факты КАЗАХСТАН
Главный редактор Л. Степенко.

Адрес редакции: Алматы, 480036, а/я "АиФ-Казахстан" Тел. (3272) 217 662. Факс (3272) 219 529.

Номер сверстан в компьютерном центре НПП "Ника Сервис". Газета отпечатана в издательстве "Жана арка" МГП "Петит" 473000 г. Акмола, ул. Мира, 25. Дизайн: А. Светлов, И. Логвин.

Редакция, публикуя статьи, может не разделять мнения авторов. За достоверность публикуемых сведений несет ответственность автор материала. За достоверность рекламы отвечает рекламодатель.

Рекламный отдел "АиФ". Тел.: 21-76-62, 21-95-08. Факс (3272) 21-95-29. "Аргументы и Факты" Казахстан

Сердце президента

Новость о том, что президенту России предстоит операция на сердце, стала, пожалуй, основной сенсацией этого месяца. Хотя вряд ли можно сказать, что событие это явилось полной неожиданностью. Слухи о том, что у президента неприятности на "сердечном фронте", ходили давно. И чем громче в наших коридорах власти эти слухи опровергались, тем яснее становилось, что под ними есть реальная почва. "Аргументы и факты" еще год назад первыми написали, что президенту России необходима была именно операция АКШ (аортокоронарного шунтирования). Сегодня все точки над "i" расставлены, президент сам сообщил об этом в телевыступлении 5 сентября. Теперь дело за врачами. Наш корреспондент беседует с директором Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева академиком Лео Антоновичем БОКЕРИЯ.

- Что же такое шунтирование ?

- В сердце две главные артерии: левая коронарная (венечная) и правая коронарная. Левая делится еще на целый ряд ветвей, из которых главными являются передняя межжелудочковая ветвь и огибающая. Если сосуды сердца поражены атеросклерозом, то в системе этих артерий появляются препятствия - атеросклеротические бляшки, и когда они на 75% и более перекрывают просвет, это считается показанием к хирургическому лечению.

Слово шунт означает "обход". Вы должны кровь выше местоположения этого препятствия пустить в обход, ниже бляшки в артерии. Получается сообщение, которое соединяет вышележащую область с нижележащей. Стандартный путь - взять вены на ноге, пришить их к аорте выше препятствия и затем к этой артерии ниже препятствия. Таких шунтов может быть от одного до шести. Но наиболее часто от 2 до 4.

Шунтирование отличается по способу: или вены используют, или артерии. Искусственные материалы в этом случае не используются.

- Не проще ли пригласить для операции американских хирургов, чтобы снять с наших моральную ответственность?

- Нормальная практика в мире такова, что пациент выбирает хирурга по совокупности рекомендаций. Могу сказать, что, когда в нашем институте оперировался академик Мстислав Келдыш, пригласили известного американского хирурга М. Дебейки - это действительно сняло напряженность и проблему, кто лучше, кто хуже.

- Кому еще делались подобные операции?

- Всех не помню, но знаю, что такая операция делалась Генри Киссинджеру.

- В нашей стране смертность после операции по шунтированию от 4 до 10%, у американцев она ниже трех. То есть наши хирурги хуже?

- Дело не в этом. Мы берем такие запущенные случаи, от которых они просто отказываются.

- На качество жизни эта операция влияет?

- Мы же давно доказали, что основное преимущество этой операции - улучшение качества жизни. Если операцию не делать, человек вынужден будет ограничивать себя физически, эмоционально, постоянно находиться на лекарствах. А после операции восстанавливается нормальное кровообращение. Но атеросклероз не останавливается.

- Пить, курить, заниматься спортом после шунтирования можно?

- В пределах той возрастной группы и изношенности миокарда (сердечной мышцы), которая есть на этот день. Здесь важен не возраст пациента, а исходное состояние его сердца.

- Существуют ли четкие противопоказания для операции?

- Противопоказанием может быть низкий сердечный выброс, то есть количество крови, выбрасываемое в сосудистое русло при сокращении сердечной мышцы. И тогда ставится вопрос о пересадке сердца. Почти 50% больных делали пересадку сердца именно из-за поражения атеросклерозом сосудов сердца. В принципе, состояние миокарда тоже часто является противопоказанием к операции, если после нее не улучшится качество жизни.

- Сколько длится операция?

- Мы исчисляем время операции от момента остановки сердца и легких, после чего включаются аппарат искусственного кровообращения и искусственное легкое. И если операция длится до 2 часов, то результаты хорошие и никаких проблем не бывает. Если 3 часа и более, то больной тяжелее восстанавливается после операции.

- Есть ли какие-либо особенности наркоза при этой операции?

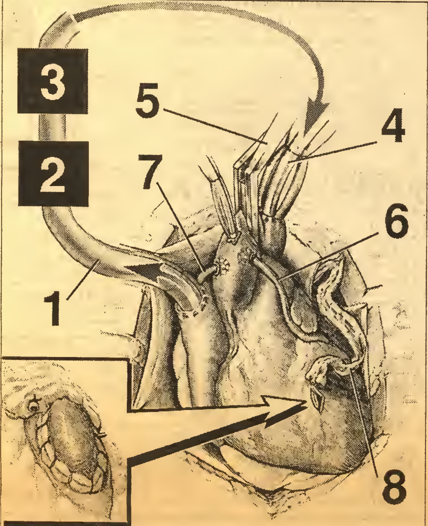
- Все зависит от того, в каком состоянии находится сердечная мышца. И тогда встает проблема особой защиты мозга, снятие всех стрессов, постельный режим в течение 3-4 дней. Пациенту дают небольшие дозы препаратов, поддерживающих сердечную деятельность, и таким образом накапливают силы для сердца.

- Технические сложности тоже определяются состоянием миокарда?

- Технические сложности могут состоять в том, что у некоторых людей очень тонкие сосуды. Может иметь значение то, насколько поражена атеросклерозом аорта, она может быть хрупкая, ломкая.

- Может ли состояние печени повлиять на исход операции?

- Состояние печени имеет очень большое значение. Если это не обусловлено "сердечными делами". Бывает так, что из-за сердца образуется печеночный застой, а потом убирается препятствие, и состояние печени улучшается. Если это самостоятельное заболевание, то тут, конечно, радикальным выходом из положения является коррекция печени.



ОПЕРАЦИЯ ШУНТИРОВАНИЯ ТРЕХ КОРОНАРНЫХ (ВЕНЕЧНЫХ) АРТЕРИЙ

* Кровь из венозной системы (1) поступает в искусственное легкое (2) и аппаратом искусственного кровообращения (3) подается в аорту (4).

* Аорта пережата специальным зажимом (5), и ниже зажима через кардиоплегическую канюлю вводится раствор, останавливающий сердце. Операция выполняется на остановленном сердце.

* Шунт (6) соединяет аорту с огибающей артерией.

* Еще один шунт (7) создается между аортой и правой коронарной артерией.

* Маммарно-коронарный (между внутренней грудной и передней нисходящей артериями) анастомоз (соединение) (8).

- Сколько времени уходит на восстановление после операции?

- Смотря что называть восстановлением. Работа - это очень большое напряжение. И первый месяц организм только приспосабливается к новому состоянию. Для быстрейшего восстановления назначают минимум препаратов, которые поддерживают сердечную деятельность, улучшают коронарный кровоток, лечебную гимнастику, массаж. Питание с 3-4-го дня - самое обычное.

- А если операция совмещается с заменой клапана?

- В сердце четыре клапана. На всех делаются пластические операции - приводят их конфигурацию в соответствие с такой, какой она должна быть. Но если это сделать не удается, тогда его заменяют. Сочетание операции по шунтированию и операции по замене митрального или аортального клапана встречается довольно часто.

- Если речь идет о замене клапана, то сердце вскрывается?

- Смотря какой клапан. Если аортальный клапан, то вскрывается аорта. А если митральный клапан, то вскрывается сердце.

- Почему для операции президента выбран именно Кардиологический центр?

- Евгений Иванович Чазов, который его возглавляет, долгое время был начальником 4-го главного управления. Естественно, что у 4-го управления с этим центром - объективно говоря, лучшим кардиологическим центром в стране - очень хорошие отношения. У них есть хирургическое отделение, где делают коронарное шунтирование. Я, честно говоря, не знаю, как часто они делают подобные операции.

Хочу подчеркнуть, что нет разницы, где будет оперироваться наш президент. Главное, чтобы этой операции сопутствовал успех. Мы с глубочайшим уважением относимся к Борису Николаевичу. Он лично очень помогал и помогает нашему центру. И, зная его богатырское здоровье, мы, как специалисты, уверены в том, что, если операция состоится, президент справится с этой непростой нагрузкой.

- Почему не обратились к вам, в Центр кардиохирургии?

- Во всем мире место, где будет делаться операция, выбирается пациентом по совокупности многих и многих критериев. Другое дело, что наш институт является лидером во всех отношениях. Только за прошлый год мы сделали 600 операций по коронарному шунтированию.

- А сколько их делается по всей стране?

- Порядка тысячи в год. Конечно, у нас старое здание и условия неважные. Но, с другой стороны, есть такое понятие, как выхаживание. У нас большой опыт по выхаживанию больных после операций на открытом сердце. Мы делаем около двух тысяч подобных операций ежегодно.

Беседу вела Татьяна ПОЛЯКОВА

P. S. *К сведению: первая международная конференция по истории сердечно-сосудистой хирургии пройдет 24-25 сентября именно в Москве под эгидой Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева и будет посвящена памяти В. И. Бураковского - бывшего руководителя Центра и одного из известнейших кардиохирургов России.*

● ПОМОГАЮТ ЛИ ДОМА СТЕНЫ?

ПРЕЗИДЕНТ сообщил, что собирается делать операцию на сердце в России и что не поедет ни в какую Швейцарию. Патриотизм, конечно, вещь прекрасная - если не угрожает национальной безопасности страны. А операция на президентском сердце - как раз из этого разряда. Считается, что лучше всего в мире аортокоронарное шунтирование (пересадку сосудов сердца) делают в США. Дело не в том, что там специалисты более квалифицированные (что не так) или аппаратура более современная (что так), но люди все-таки важнее. Дело в том, что заокеанская бригада кардиологов будет оперировать пациента по фамилии "Yeltsin", работающего президентом страны "Russia". А в Кардиологическом центре будут иметь дело со всенародно избранным президентом собственной страны, что, согласитесь, не одно и то же. Груз ответственности, давящий на наших врачей, может сработать не в лучшую сторону. Простая аналогия: во всех странах хирургам запрещается оперировать близких родственников. Нельзя сбрасывать со счетов и присной памяти сталинское "дело врачей", которое тяжелым психологическим грузом легло на врачей, лечивших и лечащих российских руководителей.

И ЕЩЕ одна аналогия: Иосиф Бродский, в точности как Борис Ельцин, перенес два инфаркта и точно так же страдал стенокардией и ишемической болезнью сердца. Поэт перенес три операции на сердце, в том числе аортокоронарное шунтирование. Это улучшило его состояние и позволило прожить еще 3 года. Далее потребовалась пересадка сердца, от которой Бродский решительно отказался. К тому же он не соблюдал никаких рекомендаций лечащих врачей: продолжал курить по две пачки крепких сигарет в день и есть острую жирную пищу.

Сергей ОСИПОВ

Будет ли толк от повышения цен на электричество?

Цены на электроэнергию не росли с прошлой осени - спасибо президентским выборам. Но все хорошее когда-то кончается. И час расплаты с производителями электроэнергии - по новым тарифам - неуклонно приближается. Называют даже время "Ч" - 1 октября.



«КОПЕЕЧКИ ГОРЯТ»

В НАШЕЙ стране тариф на электроэнергию складывается, по сути, из двух составляющих - **постоянной готовности электростанций обеспечить нам горение лампочек,** работу телевизоров, холодильников, пылесосов и чего мы еще пожелаем и **потребленной всеми этими устройствами энергии.** Чем больше "нагорело копеечек" в домах потребителей, тем выгоднее энергетикам - ведь продают они нам не возможность смотреть телевизор или хранить продукты в холодильнике, а киловатт-часы.

На Западе уже давно поняли: бесконечно наращивать объемы производства электроэнергии и ее продажу невыгодно, гораздо рациональнее заставить технику потреблять меньше электричества.

ПРЕМИЯ РАЧИТЕЛЬНОМУ ХОЗЯИНУ

ЭНЕРГОСИСТЕМЫ в США ежегодно вкладывают в программы **снижения потребления электроэнергии 2-3 миллиарда долларов,** причем эти деньги вовсе не считаются потерянными. Как же они возвращаются к энергетикам?

Придя в магазин за лампочкой, покупатель может приобрести пару обычных ламп накаливания за доллар-полтора, а может - компактную флуоресцентную, потребляющую при том же светопотоке в 4-5 раз меньше электроэнергии. Стоит она долларов 10-15. Однако на упаковке есть пометка, что с ее приобретением можно уменьшить сумму счета за электричество на 5 долларов. Если "за свет" американцы платят всего 12-15 долларов в месяц, такая экономия весьма ощутима. Эксплуатация лампы позволит и в дальнейшем сберечь еще 75-80% расходов на ее "содержание". Выгодно!

Угнаться за американцами нам во многом пока не удается. В частности, и в более рациональном использовании электроэнергии. Мало кто задумывается об этом, но **покупка современной дорогостоящей бытовой техники... весьма выгодна с точки зрения экономии электричества** и, как следствие, денег.

Скажем, телевизор, купленный лет 15 назад (большой такой, весом килограммов под 80), потребляет за час работы порядка 180 ватт. Его младший брат - современный "кубик" - 65-85 ватт. Значит, потребив одно и то же количество электроэнергии, телевизор новых моделей проработает в 2-3 раза дольше!

Остается дождаться, когда и отечественных покупателей начнут поощрять "рублем" за приобретение энергосберегающих бытовых приборов. Только вот при нынешней системе образования тарифов вряд ли мы этого дождемся.

Прибыль российских энергетиков нередко достигает 30-40% (в 3 - 4 раза выше, чем энергетических компаний США) **и основывается на... себестоимости выработанной электроэнергии.** Эти цифры и ложатся в основу тарифов. В себестоимость, кстати, закладываются непроизводительные расходы, не относящиеся непосредственно к производству. Скажем, на... санаторно-курортное обслуживание работников.

Напрасно ждать стабильных цен на электричество, пока сами энергетики не заинтересованы в снижении себестоимости. А им выгоднее, чтобы у нас в домах "копеечки горели". Электричество продается на гарантированном, а потому очень надежном рынке - потребители буквально "привязаны" к производителям проводами.

Между тем **снизить себестоимость электричества можно.** Значительно удешевляет электроэнергию для производителей и потребителей введение так называемого **ночного** - более низкого тарифа. Такой, кстати, уже действует в нескольких регионах России.

Ну и, конечно, **применение экономичных приборов.** В масштабах страны это может довольно ощутимо сэкономить энергию. Скажем, в США за последние **20 лет объем промышленного производства увеличился на 45%,** а за счет применения экономных механизмов **потребление** энергии **не изменилось.** Наша же промышленность, по оценкам, потребляет электричества втрое больше зарубежной.

ТЕТЯ МАНЯ ЗА ВСЕ ЗАПЛАТИЛА СПОЛНА

ДОЛЯ коммунального потребления в ряду прочих потребителей электроэнергии у нас в стране составляет **10,7%.** Причем среди всех именно "бытовой сектор" почти ничего не задолжал энергетикам: **долги населения не превышают 3%.**

При повышенных тарифах **доля населения** в потреблении электричества **может снизиться** до 7-6%. Для экономики это означает: **после увеличения тарифов энергетики не получат денег, на которые рассчитывают.** По оценкам Центра по эффективному использованию энергии (ЦЭНЭФ), **если в Москве увеличить тариф для населения в два раза (на 100%), то прибыль Мосэнерго составит 6%.** Стоит ли непродуманная игра свеч?

ЧИНОВНИКИ ГОВОРЯТ: «СПИТЕ СПОКОЙНО, ДОРОГИЕ ТОВАРИЩИ!»

ЧТОБЫ проверить слухи о тотальном повсеместном повышении тарифов на электроэнергию с 1 октября в два раза, пришлось обратиться в Федеральную энергетическую комиссию России. Первый заместитель председателя **Николай Бойко** успокоил: в данный момент **еще никто не может сказать точно, где и во сколько раз плата за электричество для граждан будет повышена.** Возможно, кое-где ее повышать вообще не будут. Не исключено, что кое-где будут снижены тарифы для промышленности. **Все эти вопросы сейчас подробно прорабатываются специалистами, но в правительство пока не передавались.**

Данные неконкретные, но отчасти утешительные. Что же касается всевозможной противоречивой информации, распространяемой в том числе и новым министром топлива и энергетики РФ Петром Родионовым, то, возможно, таким образом монополисты "прощупывают" общественное мнение. Если возмущения не последует, почему бы тогда тарифы на электричество и не повысить? Может быть, энергетике после этого будет жить полегче. Но тогда сразу же вслед за электричеством подпрыгнут цены буквально на все: от хлеба до проездных билетов. Нужен ли нам новый виток инфляции?

Елена НИКИТИНА

● АиФ - НОВОСТИ

На Черномырдина готовится покушение?

10 СЕНТЯБРЯ на пульт в дежурную часть ГУВД Москвы поступил анонимный звонок о возможном покушении на премьер-министра России Виктора Черномырдина. Звонивший сообщил, что готовит злодеяние одна из организованных преступных группировок, и просил предупредить об этом соответствующие компетентные органы. Федеральная служба охраны поставлена в известность об угрозе.

Киркоров плохо дышит носом

ФИЛИПП КИРКОРОВ обратился в екатеринбургскую клинику восстановительно-эстетической хирургии по поводу нарушения носового дыхания. Возможно, после детального обследования певца прооперируют в клинике. Пациентами клиники в свое время были Алла Пугачева, Лариса Голубкина, Татьяна Шмыга и Римма Казакова.

Стас Намин занимается надувательством

ТЯЖЕЛОЙ работой заняты известный музыкант Стас Намин и члены его группы: они надувают воздушный шар, на котором через две недели собираются пересечь океан и приземлиться в американском штате Нью-Мексико. Изъявившие желание присоединиться к воздухоплавателям артисты Андрей Макаревич и Леонид Ярмольник, а также известный кинопутешественник Юрий Сенкевич в подготовке "транспорта" участия пока не принимают. В свободное от "надувательства" время Намин записывает новый компакт-диск, который выйдет в свет уже после возвращения музыканта из США в ноябре.

Грузите китайцев... чемоданами

РАБОТНИКИ брестской таможни буквально лишились дара речи, когда вскрыли рефрижератор Volvo, направлявшийся из Минска в Чехию и перевозивший, согласно документам, пустые чемоданы. А в чемоданах обнаружилось... 57 китайцев в позе "зародыша". Таким образом они пытались нелегально пересечь границу. Один из таможенников сообщил агентству "Аргументы и факты-Новости", что теперь придется проверять и женские косметички - вдруг там нелегальные пигмеи?

● ОБМАНУТЫМ ВКЛАДЧИКАМ

Что за конфликт случился в партии Народный союз, которая защищает интересы таких, как я, - обманутых вкладчиков?

В. Персиянова, С.-Петербург

Отвечает председатель партии Народный союз Дмитрий ГАЛАГАН.

КОНФЛИКТ в партии исчерпан. Только что в Подмосковье, в Лесном городке, прошел съезд Народного союза, и на нем избрали новое руководство. Бывших лидеров пришлось сместить потому, что занимались они в основном собственными проблемами. На съезде мы заявили, что отныне наша тактика станет в высшей степени наступательной.

Деньги "МММ", "РДС", AVVA, "Хопра", "Чары", "Властилины" и других подобных компаний не испарились же. Пусть не все, но значительную их часть отыскать и вернуть обманутым вкладчикам реально. Это должно стать одним из общенациональных приоритетов. Тот же концерн AVVA не объявлен, например, банкротом. По нашим сведениям, деньги руководителей AVVA работают в "ЛогоВАЗе", "АвтоВАЗе", "АвтоВАЗбанке", "Аэрофлоте", ОРТ. Мы обратились в Генеральную прокуратуру РФ с просьбой расследовать ситуацию вокруг AVVA. Пусть руководство AVVA скажет людям, где их деньги. А если оно не желает объясняться, заставить сделать это должна власть.

● ПРИГЛАШАЕТ ПЕРЕДАЧА

Приходите в «Мою семью»

Каждый четверг в 20 часов на канале ОРТ Валерий Комиссаров и собравшиеся в студии зрители обсуждают свои и чужие семейные проблемы. С 3 октября при информационной поддержке еженедельника "Аргументы и факты" и приложения к "АиФ" - газеты "Дочки-матери" начинаются съемки следующего цикла программы "Моя семья", состоящего из шести передач. На них, как и прежде, Валерий приглашает зрителей и героев. Кем из них станете вы? Решайте сами!

● Тема первая: **"Ни с тобой, ни без тебя"**. Если история вашей любви хотя бы чуточку напоминает роман прекраснейшей Дианы и пылкого Теодоро из "Собаки на сене", если ваш бракоразводный процесс длился два года (а может, и больше), если вам плохо вместе, но еще хуже - врозь, эта передача для вас.

● **"Повторный брак".** Всегда ли он счастливее первого? Также ждем в студии пары, сочетавшиеся друг с другом законным браком во второй, третий... и в пятый раз. Кто больше?

● Родители, чьи сыновья призваны на срочную военную службу, солдатские жены, генеральши и их мужья приглашаются на передачу **"Семья и армия".**

● **"Брак по расчету".** На что рассчитывает женщина в таком браке, понятно. Но в чем может быть заинтересован мужчина? По статистике, браки, заключенные в корыстных целях, - самые счастливые. Почему? Приходите - обсудим.

● Что вы чувствуете, когда жена беременна? А когда она делает аборт? Трудно ли "оплодотворить пробирку"? Нужно ли готовиться к усыновлению? Приглашаем вас ответить хотя бы на один из этих вопросов в передаче **"Мы ждем ребенка".**

● **"История нашего знакомства".** Уверены, каждый из вас мог бы стать героем этой передачи. Может быть, судьба свела вас на узкой кладбищенской дорожке, или вы повстречались в Лувре? Объявляем конкурс на самую оригинальную завязку семейного романа.

Всем, кто хочет принять участие в передаче "Моя семья", нужно предварительно позвонить Валерию Комиссарову по телефонам: 292-06-67, 292-06-68, 292-06-78.

● ПРЕСС - РЕЛИЗ

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Перед наложением мозольного лейкопластыря сделать теплую ванну ноги и вытереть досуха. Затем отрезать мозольный лейкопластырь (темного цвета) нужного размера, предварительно отделив его от целлофана. Наложить мозольный лейкопластырь на мозоль и закрепить его полоской фиксирующего лейкопластыря (белого цвета) шириной несколько большей, чем наложенный мозольный лейкопластырь. Через 2 дня лейкопластырь снять.

Если мозоль не поднялась, наложение лейкопластырей повторить в том же порядке 3-4 раза, пока мозоль размягчится и снимается.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Перед наложением мозольного лейкопластыря сделать теплую ванну ноги и вытереть досуха. Затем отрезать мозольный лейкопластырь (темного цвета) нужного размера, предварительно отделив его от целлофана. Наложить мозольный лейкопластырь на мозоль и закрепить его полоской фиксирующего лейкопластыря (белого цвета) шириной несколько большей, чем наложенный мозольный лейкопластырь. Через 2 дня лейкопластырь снять.

Если мозоль не поднялась, наложение лейкопластырей повторить в том же порядке 3-4 раза, пока мозоль размягчится и снимается.

40 460673 годен до VI81

Виноделие на дому

Вредно ли виноградное вино и является ли оно причиной алкоголизма? Такой вопрос встает нередко перед потребителями виноградных вин.

ДЛЯ ТОГО, чтобы составить себе определенное обоснованное мнение о виноградных винах, недостаточно одного эмпирического опыта, а нужно знание химического состава, физиологических и диетических свойств вина.

Отождествление вин с другими спиртными напитками, в частности с водкой, приводит к отрицательному отношению к нему со стороны даже высокоавторитетных диетологов.

Не делает различия между виноградным вином и другими спиртными напитками и популярная медицинская литература. Это приводит к неправильному выводу о роли вина в развитии алкоголизма. В газетных статьях и публичных лекциях понятие об алкоголизме, как социальном явлении, часто смешивается с явлением неумеренного потребления вина отдельными лицами.

Опыт некоторых зарубежных винодельческих стран в оценке виноградных вин с диетической точки зрения должен привлечь внимание отечественных исследовательских институтов и врачей к виноградному вину как предмету, заслуживающему всестороннего изучения.

Противопоставление виноградного вина другим (вытесняющим из потребления токсичные продукты) спиртным напиткам определенно указывает на положительную роль его в борьбе с алкоголизмом.

Можно думать, что читатель на основе изложенных в этой серии публикаций материалов получит определенное представление о природе виноградного вина и его свойствах и решит вопрос: вредно или полезно вино, и является ли оно причиной развития алкоголизма или, наоборот, средством борьбы с ним.

Виноградное вино занимает особое место среди пищевых и вкусовых продуктов. Не будучи основным пищевым продуктом, как, например, хлеб, а лишь по преимуществу вкусовым, оно тем не менее имеет широкое распространение.

Винодельческая промышленность во многих странах, где возможна культура винограда, сделалась крупной отраслью народного хозяйства и вовлекла в свою орбиту целый ряд подсобных производств, таких, как бондарное и стеклотарное.

О состоянии виноградорства и виноделия в некоторых странах дает представление таблица.

Страна	Винная продукция в млн. гл	Площадь виноградников в тыс. га
Франция	58,8	1516,0
Италия	52,5	1750,0
Алжир	19,3	399,5
Испания	17,5	1668,8
Португалия	11,3	295,9
Аргентина	10,7	208,4
США	7,7	264,3
Греция	4,3	233,8
Румыния	4,1	207,0
Венгрия	4,0	226,8
Чили	3,2	97,6
ФРГ	3,1	71,9
Югославия	2,7	268,7
Южно-Африканский союз	2,5	57,4
Марокко	1,9	50,0
Австрия	1,6	34,9
Австралия	1,45	55,8
Тунис	1,1	41,8
Бразилия	0,73	44,0
Турция	0,2	689,0

Данные о площадях виноградников включают площади насаждений столовых и изюмных сортов винограда, а также смешанные посадки с плодовыми деревьями.

Виноградные насаждения занимали в 1954 году 9,1 миллиона гектаров. Мировое производство вина в 1954 году составляло 218,7 миллиона гл. Производство столового винограда в 1954 году в центнерах составляло 42094,5, изюма — 5806,5 (более поздних данных не имеется).

Винодельческие страны, обмениваясь винной продукцией, являются одновременно и экспортерами, и импортерами; невинодельческие — только импортерами. В 1954 году импорт вин в них, по статистическим данным, достигал 1580,2 тысячи гл.

Существующие в Казахстане площади виноградных насаждений явно не отвечают потенциальным возможностям страны. Достаточно сказать, что культура винограда может быть передвинута за пределы современной зоны промышленного виноградорства на 1500 километров.

(продолжение следует)

Общеизвестно, что многие дикорастущие растения вполне съедобны. На территории Казахстана произрастает около тысячи овощных, хлебокрупяных, крахмалоносов, сахаристых и прочих дикоросов. Богатство огромное, но используется оно пока очень мало и нерационально. Сегодня мы попытаемся восполнить этот пробел, предложив вниманию гурманов несколько рецептов из крапивы.

На любой вкус

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С ЯЙЦОМ. 150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ. 150 г молодой крапивы, 50 г щавеля, 5 г петрушки, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 0,5 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу. Подготовленную и промытую крапиву отварить в воде в течение двух минут, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10—15 минут. Мелко нарезанные морковь, петрушку, лук пассировать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассированные овощи, зеленый лук и варить 20—25 минут. За 10 минут до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, щавель.

ДАГЕСТАНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ ИЗ КРАПИВЫ. 300 г молодой крапивы, 260 г пшеничной муки, 2 яйца, 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла.

Из пшеничной муки, яиц, соли и подогретой до 35 градусов воды приготовить тесто. Дать ему полежать 30 минут, раскатать в пласт толщиной 2 миллиметра.

Для приготовления фарша измельчить промытую крапиву, поджарить на масле измельченный лук и перемешать с крапивой. Сформовать пельмени и варить их в кипящей подсоленной воде, как обычно. Подавать со сливочным маслом или сметаной.

БИТОЧКИ ИЗ КРАПИВЫ. 100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

Крапиву отварить в кипящей воде 2—3 минуты, откинуть на сито, измельчить ножом, перемешать с густой пшенной кашей, сформовать биточки и выпечь.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРАПИВЫ. Для его приготовления необходим сок крапивы. Его изготавливают следующим образом. Нужны 1 кг молодой крапивы, 1 л воды. Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, перемешать, сок отжать через марлю. Оставшиеся выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой и снова отжать. Соединить обе порции сока и перемешать. Полученный сок можно использовать для приготовления различных напитков и приправ, в том числе и коктейля “Новость”.

Для этого необходимо: 160 г сока крапивы, 300 г морковного сока, 20 г сока лимона, 2—4 кубика льда.

Крапивный сок приготовить, как указано выше, влить в него морковный сок и сок лимона. В смесь опустить пищевой лед. Попробуйте — очень вкусно!

Хозяйке на заметку

ЕСЛИ у вас мало мяса для супа, не огорчайтесь. Добавьте в него бульонный кубик. При этом совсем не обязательно добавлять мясной к мясному или куриный к куриному. Можно использовать любой, какой окажется под рукой. И вкус бульона значительно улучшится.

ОСОБУЮ пикантность любому супу придает зелень — петрушка, укроп, сельдерей. Причем не обязательно использовать их в свежем виде. Многие хозяйки засаливают зелень, чтобы всегда иметь на кухне необходимый запас. Делается это просто: на две части резаной зелени добавляется одна часть соли. Смесь перетирается и утрамбовывается в банки. Хранить нужно в холодильнике. У соленой зелени вкус достаточно острый, специфичный и сильный. Более близка к “натуральной” зелень сушеная или замороженная в морозильнике.

ОВОЩИ в мясной суп надо резать ломтиками, а в овощной (без мяса) — только кубиками. В противном случае вместо качественного первого блюда вы получаете неопределенного вкуса мешанину.

ЕСЛИ вы любите суп с томатом (пастой, помидорами), кладите его, когда блюдо почти готово, потому что томат ощутимо замедляет процесс варки.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ класть в любой суп грибы. Сушеные, промытые соленые, маринованные или консервированные они придадут необычный вкус щам, борщам, рассольникам. Даже куриной лапше.

Приятного аппетита!

● РАЗНОЕ

На суд зрителей

СМОТР сельских модниц провели работники Дома культуры и Казахского научно-исследовательского института зернового хозяйства. Богата и разнообразна оказалась коллекция мод летнего сезона 1995 года.

Сельские модницы и модельеры из ближайших поселков “Дамса”, “Степное”, “Научный” и “Шортанды” представили на суд зрителей комплекты весенне-летней одежды. Как известно, для сельских тружеников дома моделей в последние годы практически ничего не предлагают. Поэтому с особым интересом и заинтересованностью смотрелись модели рабочей одежды — для механизаторов, животноводов и строителей. Начинающие парикмахеры также показали свое искусство в оригинальных прическах и стрижках. Здесь же в Доме культуры работали опытные мастера из дома быта, которые в самое короткое время помогали желающим скроить и сшить понравившуюся модель платья, юбки, кофты.

Геннадий ТЕРЕЦ

Два подхода

МЕНЕЕ чем на треть (56 мест из 240) заполнен сегодня санаторий-профилакторий “Строитель” — одно из лучших лечебно-оздоровительных учреждений в павлодарском Прииртышье. Уже второй год один из корпусов санатория отдан под гостиницу, а второй всегда наполовину пуст. Причина — высокая стоимость путевок. Сегодня она составляет 13 тысяч тенге.

Хотя львиную долю из этой суммы, как правило, оплачивают предприятия, не каждый профсоюз может позволить в нынешних условиях взять на себя расходы. Только десятидневный курс массажа — самая распространенная процедура в санатории — стоит сегодня 1000 тенге. Между тем состояние здоровья павлодарцев оставляет желать лучшего. Падает жизненный уровень населения, растет смертность, увеличивается процент профзаболеваемости, сокращается рождаемость.

Зато в вытрезвителях пациентов — хоть отбавляй. Их число постоянно растет. И не от хорошей жизни власти Павлодара вынуждены возродить в городе лечебно-трудовое предприятие (ЛТП). Несколько лет назад в связи с резким сокращением производства были закрыты и ЛТП. Но сегодня число больных алкоголизмом и нуждающихся в принудительном лечении настолько велико, что открытие таких заведений стало вынужденной необходимостью. Что и было сделано.

Владимир БУГАЕВ

● ЧЕРТОВЩИНА

Много раз шамана Виктора МЫНБАЕВА приглашали на международный конгресс народных целителей, но тот за пределы Казахстана никогда не выезжал: “чтобы не отлучаться от своих больных”. Однако недавно он изменил своему правилу: в республиканском центре восточной медицины коллеги уговорили его принять предложение известного парапсихолога Алекса Шнайдера приехать в Швейцарию на Международный духовный конгресс, на котором должны были собраться наиболее сильные народные целители со всего мира. Из стран СНГ на него пригласили только четырех экстрасенсов.

Шаман околдовал Швейцарию

НА ВТОРОЙ день в центре внимания участников конгресса оказался резко отличавшийся от других своей далеко не профессорской внешностью человек с глазами мудреца. Это был бывший чабан, а теперь дипломированный экстрасенс из Казахстана Виктор Мынбаев. Участников конгресса сначала поразила его способность ставить довольно точные диагнозы не только тем людям, которые стояли перед ним, но и находившимся за сотни, тысячи километров от Швейцарии, а потом — умение довести зал до “сумасшедшего” состояния, когда одних одолевала неудержимая зевота, другие принимались истерично смеяться, третьи — плакать и кричать, четвертые — кружиться в фантастическом танце. А главное — видимые конечные результаты. Парализованная женщина, не назвавшая своей фамилии, впервые за много лет встала на ноги и пошла; у второй он, не прикасаясь, перевернул ребенка в животе; Клавдия Марциян избавилась от преследовавших ее страхов; десятилетний мальчик Фабиан Келлер, потерявший 70 процентов зрения, после трех сеансов снял очки, а у швейцарской журналистки Эвелины Циммерли, освещавшей ход конгресса, под влиянием сеансов шамана неожиданно открылись экстрасенсорные способности.

Пораженные увиденным, участники конгресса стали наперебой приглашать Виктора Мынбаева посетить их страны, но он, съездив лишь на несколько дней в Турцию, вернулся в Жамбыл к своим больным и без передышки приступил к их лечению.

Петр ВЕРДИН

● ЗАБОТА И МИЛОСЕРДИЕ



Инвалиды на колесах

РЕШЕНИЕМ местных властей города Атырау выделено 34 миллиона тенге на покупку машин для инвалидов Великой Отечественной войны. Первые 55 инвалидов, имеющие заключение медико-социальной экспертной комиссии, при большом скоплении родственников получили ключи от машин “Таврия”. Еще 113 героев войны заменят свои “Запорожцы” в ближайшем будущем на новые машины.

Кairбек ЕРМУХАНОВ

Косметика: зло и благо

Многие тысячелетия человек пытается стать красивее, чем он есть на самом деле. И в союзники призывает косметику. В разные времена люди использовали различные средства, но суть их применения оставалась неизменной. Древние галлы красили волосы в красный цвет козьим жиром и золой бука. Англо-саксы запивали себе зеленые, оранжевые и голубые локоны (впрочем, наши современники делают то же самое). Ну а самые большие щеголи в те времена были греки: они предпочитали расчерчивать свои прически золотыми и серебряными полосами.

ВПРОЧЕМ, их вклад в историю парфюмерии этим не ограничивался. Именно грекам мы обязаны появлением белой пудры на основе свинца. Толстым слоем наложенная на лицо, она придавала человеку томный и загадочный вид, одновременно скрывая последствия кожных заболеваний, хотя свинец в конце концов довершал разрушения, причиненные недугом. Тем не менее этой пудрой продолжали пользоваться вплоть до XIX века.

Коли мы забрались в столь древние времена, нелишне будет вспомнить, что производство косметики на широкую ногу поставили египтяне. К слову, их методы на удивление схожи с сегодняшними. Макияж египтянки выглядел так: глаза подведены темной краской, а веки выкрашены в бирюзовый цвет смесью зеленой меди и свинцовой руды. Губы и щеки подрумянены порошком из красной глины, ладони и ступни покрыты розовой хной.

Огромное значение придавалось личной гигиене. Клеопатра, например, принимала ванны из смягчающего кожу молока ослицы, а мужчины и женщины благородного происхождения смазывали тела благовониями и ароматизированными маслами. Представители обоих полов должны были брить головы и носить сложные, затейливо украшенные парики.

Если обратиться к истории Древнего Рима, то увидим схожую картину. Жители этой страны так часто прибегали к использованию сильных отбеливателей и красок для волос, что частенько оказывались лысыми. Чтобы "поправить" беду, светские матроны пытались использовать не только пикантные бальзамы и протирания из разных трав, но и из обыкновенного... навоза.

Впрочем, женщины — всегда женщины. Елизавета I, королева Англии, дабы подчеркнуть природную бледность, накладывала на лицо маски из яичного белка, гипса, глины и белого свинца, что породило моду на бескровные лица. Белизна лица, в отличие от крестьянских красных щек, указывала на благородное происхождение. Елизавета прославилась и другим. Уже состарившись, она прятала свои поредевшие волосы под замысловатые парики и рисовала голубые жилки на выбеленном лбу, чтобы создать впечатление молодой полупрозрачной кожи.

В XVII–XVIII веках предпринимались еще более абсурдные попытки скрыть признаки надвигающейся старости. Скверное питание, порочная жизнь и пудра из белого свинца способствовали тому, что на лицах благородных особ появлялись прыщи и оспины, которые не могла скрыть никакая косметика. Тут же возникла мода на пластыри и мушки. Их вырезали из черного или красного шелка и наклеивали на пораженные места.

В те времена на головах модников и модниц возводились многоэтажные лабиринты из рамок, прокладок и накладных волос. Сооружение подобных конструкций сопровождалось огромными неудобствами, так как прически старались не трогать до тех пор, пока они не разваливались сами собой. Вполне естественно, что в волосяных лабиринтах находили приют не только блохи и тараканы, но и живность покрупнее. Обнаружить в собственной прическе мышиное гнездо было вполне обычным делом.

В прошлом веке подобные излишества исчезли. Макияж стал скромнее и безопаснее, а чистоплотность — доступнее и желаннее. Соблюдение правил гигиены превратилось в навязчивую идею. Средства, приготовленные из трав, стали пользоваться огромной популярностью.

В XX веке этот процесс пошел еще дальше. Две мировые войны избавили женщин от давлеющего над ними стереотипа "королевы красоты". Работницы на заводах остригли волосы для безопасности и удобства, их уже не смущала необходимость освежать макияж под посторонними взглядами.

Губная помада была важнейшей принадлежностью любой косметички, и ни одна женщина, не накрасив губ, не чувствовала себя одетой. Так продолжалось до конца 60-х годов, когда губы померкли и превратились в незначительную деталь на фоне преувеличенно огромных глаз. Черная тушь подкреплялась яркими тенями и длинными накладными ресницами. Чтобы не отвлекать взгляд от такого зрелища, губы окрашивались в блеклые или даже белые тона.

В 70-х годах движение хиппи вдохнуло жизнь в новое направление, зовущее "назад к природе": многие женщины повыбрасывали всю свою косметику и забыли об уходе даже за волосами. Но долго такое продолжаться не могло. В 80-х возродился оживленный спрос на натуральные косметические товары — такие, как ланолин, толокно, лесной орех и травы. Огурец, авокадо, лимон и клубника возглавили список "фруктово-овощного" косметического сырья. Бесконечный поход за красотой продолжается.

Линда С.

Поговорим о сне, который занимает значительную часть жизни человека. Сколько нужно спать? Обычный ответ на этот вопрос: не менее восьми часов. Считается, что во время глубокого сна отдыхают все системы организма: этот период составляет шесть часов из восьми. Остальное время — пора сновидений.

Тихие сумерки странных видений

ИЗВЕСТНО, что немало гениальных открытий явилось их создателям во сне. Директор центра сновидений (есть, оказывается, и такой) в Сан-Франциско Гейл Делани утверждает, что любой человек способен воспользоваться своей личной творческой кладовой. Она даже разработала особый метод. Надо набросать на бумаге вопросы, ответы на которые вас интересуют, и, засыпая, повторить их про себя. Проснувшись, тут же запишите то, что вам приснилось. Скорее всего, увиденное во сне покажется непонятным. Отнеситесь к сновидению как к образному отражению событий вашей жизни и подумайте, не нашелся ли выход. "В девяти случаях из десяти, – утверждает Делани, – он находится".

Человек издавна пытался познать природу сновидений. Со временем сложилась их квалификация. Существует три вида сновидений: субъективные, физические и духовные. Они связаны с прошлым, настоящим и будущим. Последний вид снов всегда имеет пророческий характер, особенно когда оставляет яркое впечатление в сознании.

Ученые-психологи пытались анализировать различные сны, толковать их, старались с их помощью объяснить различные явления или предсказывать будущее. Одним из таких ученых был Густавус Хиндман Миллер, отдавший этому делу несколько десятилетий. Он написал книгу, которая называется "Сонник, или Что происходит во сне. Научное и практическое изложение". Этот труд выдержал многочисленные издания и популярен во многих странах мира. Мы приводим из него несколько толкований снов, полагая, что читатели не без интереса воспримут эти откровения.

Итак, если человек увидел во сне **АБРИКОС**.

Абрикосовые сады в ваших снах означают, что ваше будущее, хотя и представляется вам в розовых тонах, все же содержит скрытую печаль.

Есть во сне абрикосы означает приближение неприятных событий. Если другие едят их, то ваше окружение в реальной жизни не соответствует вашим склонностям. Друг скажет так: "Абрикосы означают, что вы расточаете время на пустяки".

БАБОЧКА.

Видеть бабочку в цветах и зеленой траве означает процветание и честные, законные приобретения.

Видеть порхающих бабочек — предвещает получение вестей от отсутствующих друзей. Для молодой женщины — это знак счастливой любви, которая завершится прочным союзом на всю жизнь.

Увидеть во сне белую бабочку — предвестье вашей болезни, в причине которой вы станете обвинять кого-то другого. Если женщине приснится, что белая бабочка влетела в ее комнату — это означает, что желания ее не сбудутся. Если же влетевшая в комнату бабочка села на какой-либо предмет – это знак скорой болезни кого-то из близких.

ВАГОН.

Увидеть во сне вагон означает, что вы не будете очень счастливы в браке, неприятности преждевременно состарят вас.

Ехать в вагоне вниз с горы — предсказание многих трудов, которые доставят вам беспокойство и станут причиной потерь. Ехать в вагоне вверх — предвещает улучшение ваших имущественных дел.

Ехать в тяжело загруженном вагоне означает, что долг удерживает вас на высоком моральном уровне, несмотря на попытки других поколебать вас. Ехать по грязной воде — знак ужасного несчастья. Увидеть закрытый вагон означает, что вам грозит тайное предательство, которое помешает вашим делам.

Если молодой женщине снится, что она едет в вагоне близко от опасной насыпи — это предупреждение против необдуманных поступков, которые, если она не сумеет устоять, навлекут на нее гнев и презрение многих людей. Если она едет в спальном вагоне — это побуждение к тому, чтобы она больше контролировала свои поступки в реальной жизни, удерживая себя от легкомыслия.

ГАДАНИЕ.

Гадание во сне — это напоминание вам о том, что какое-то важное отложенное дело беспокоит вас. Но, принимая решение довести его до конца, проявите осторожность.

Если этот сон видит молодая особа — значит судьба заставляет ее сделать выбор между двумя поклонниками. Но в этом выборе она должна во всем положиться на себя — на свою интуицию и благоразумие.

Советы — полезные и очень полезные

Чтобы мебель долго служила, ухаживайте за ней регулярно. Учтите, что для нее одинаково вредны и повышенная сухость, и сырость. Сокращают ее век пыль, близость батарей отопления (менее 0,5 метра) и даже прямые солнечные лучи. Мебель стареет, выгорает, тускнеет, коробится облицовочная фанера, на лаковой поверхности появляются пятна, трещины. И незаметно ваш красавец-гарнитур, которым вы еще совсем недавно гордились, может превратиться в рухлядь. Мы готовы вам помочь сохранить его подольше нарядным и опрятным. Воспользуйтесь нашими советами.

ЛАКИРОВАННУЮ и полированную мебель протирайте ежедневно мягкой чистой тряпкой, лучше ворсистой салфеткой. В продаже имеются различные препараты для освежения, обновления и чистки мебели — используйте их. Но можно обойтись и домашними средствами. Вскипятите стакан пива с кусочком воска. Чуть теплую массу нанести на мебель, дать ей высохнуть, а затем натереть шерстяной тряпкой. Наконец, воспользуйтесь растительным маслом. Несколько капель капните на вату и заверните ее в старый носок. Масло должно лишь слегка просачиваться. Этим тампоном протрите мебель.

ТЕПЕРЬ о пятнах. Допустим, в спешке или по рассеянности вы поставили на полированный стол горячий утюг или чайник. Не расстраивайтесь. Возьмите тампон с поваренной солью, смочите его растительным маслом и круговыми движениями протирайте пятно до тех пор, пока оно не исчезнет.

СТАРЫЕ пятна надо покрыть смесью из поваренной соли и растительного масла, а спустя 2–3 часа стряхнуть и протереть шерстяной тряпкой. Можно почистить мебель тряпочкой, смоченной в молоке, вытерев затем насухо шерстяной или бархатной тканью. Пятно от воды на лакированной поверхности посыпьте мукой, затем тампоном, смоченным в растительном или машинном масле, трите пятно до его исчезновения.

МЕБЕЛЬ красного дерева освежают, протирая хорошо отжатой тряпкой, а затем льняной тканью вытирают насухо.

НЕПОЛИРОВАННУЮ мебель очищайте от пыли сухой мягкой тряпкой, а раз в неделю — пылесосом с мягкой насадкой. Время от времени ее можно протирать влажным тампоном, а при сильном загрязнении помыть теплой мыльной водой и насухо вытереть. Хотим предупредить: не пользуйтесь для данного вида мебели полирующими средствами. На матированной поверхности они оставляют жирные пятна, которые потом трудно будет удалить.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ детали мебели, потускневшие и потемневшие, можно чистить высокоэффективными пастообразными средствами типа "Асидол" или домашними препаратами: смесью из нашатырного спирта (30 граммов), мела или зубного порошка (15 граммов) и воды (50 граммов). Жидкость взболтайте, намочите в ней фланелевую тряпочку и протрите фурнитуру. Суконкой натрите очищенный металл до блеска. Такой же эффект дают питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица. Полируйте детали после чистки мелом, смоченным нашатырным спиртом и водой (2:1).

Горный бальзам и ваше здоровье

Многие ученые считают, что мумие, или, как иногда его называют, "горный воск", входит в состав продукта дикой медоносной пчелы. Этот продукт применяется в народной медицине с древности. О его лечебных свойствах писал еще Авиценна. В последнее время мумие заинтересовались и ученые.

НУ А ПЕРВЫМ ученым, который занялся изучением мумие на современном уровне, стал доктор медицинских наук А. Шакиров. Он тщательно исследовал это пахучее смолистое вещество, испытал его действие на животных и в клиниках при переломах костей. Установлена высокая эффективность препарата. Исследования Шакирова положили начало научному изучению мумие и в других областях медицины.

Выяснилось, что высказывание древних "Лишь мумие спасает от смерти" недалеко от истины. Это горькая на вкус твердая масса темно-коричневого или черного цвета с блестящей поверхностью. При нагревании она размягчается. В состав продукта входит много органических веществ и разнообразных элементов. Мумие имеет специфический запах, растворяется в воде с небольшим осадком.

Горный бальзам лечебно действует на множество заболеваний, многосторонне влияет на всю жизнедеятельность организма. Для определения качества мумие его мнут: хорошее при этом быстро размягчается, а некачественное остается твердым. В Казахстане его находили многие геологи, туристы, "дикие" добытчики. Однако промышленных заготовок в значительных масштабах не велось. Да, видимо, это и невозможно: слишком редко оно встречается в природе.

При использовании мумие в лечебных целях выяснилось, что оно способствовало не только более скорому заживлению ран и формированию костных мозолей при переломах. Одновременно у больных нормализуется кровь, улучшается общее состояние, появляется хороший сон, аппетит, исчезают боли. Но самым ценным качеством природного продукта остается заживление костей и ран.

Мумие назначается один раз в день — утром, натощак в дозе 0,15–0,20 грамма. Курс лечения — десять дней, после чего рекомендуется сделать перерыв на пять-десять дней. Затем лечение можно повторить вновь. Количество курсов колеблется от трех до четырех. Обычно мумие применяется в народной медицине Средней Азии, Казахстана и Кавказа.

Аргументы и факты КАЗАХСТАН
Главный редактор Л. Степенко.
Адрес редакции: Алматы, 480036, а/я "АиФ-Казахстан". Тел. (3272) 217 662. Факс (3272) 219 529.
Номер сверстан в компьютерном центре НПП "Ника Сервис".
Газета отпечатана в издательстве "Жана арка" МГП "Петит" 473000 г. Акмола, ул. Мира, 25.
Заказ 589
Дизайн: А. Светлов, И. Логвин.
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РК рег. № 1536

Маленькие идеи для большого ремонта

Тем, кто занимается ремонтом квартиры самостоятельно, наверняка пригодятся советы, как решить сопутствующие этому проблемы.

ВОТ, например, как передвигаться по свежеокрашенному полу, когда краска никак не хочет высыхать. На еще не вполне высохший пол нужно положить небольшие — по размеру ступни — кусочки полиэтиленовой пленки. По ним вы сможете аккуратно проходить в смежную комнату. После того как краска высохнет полностью, осторожно, с уголка, оторвите пленку. Не бойтесь — если несколько часов пол уже сох, краска к пленке не прилипнет. Под ней она будет такая же, как и вся остальная поверхность.

Сейчас в продаже есть всевозможные герметики, которыми довольно просто можно заделывать щели в рамах, на подоконниках. Но они достаточно дороги. Есть простой и значительно более дешевый способ сделать то же самое без особых сложностей. Для этого понадобятся обычная стеариновая или парафиновая свеча и бывший в употреблении разовый шприц без иголки. Свечу надо покрошить и растопить на водяной бане. Одновременно нагреть в горячей воде шприц. Раз за разом подогревая шприц, вы легко заделаете тонкие щели, трещины жидкой массой. Этим же способом можно заделать окна на зиму, если трудно проложить поролоновые прокладки.

Случается такое, что во время ремонта под рукой не оказывается частого сита. Его можно в считанные минуты изготовить из консервной банки и капронового чулка. Вырежьте дно пустой консервной банки. Натяните на банку чулок и закрепите его по окружности проволокой или тугой резинкой. Сито готово. Можете просеивать через него мел, цемент, процеживать известковый раствор, краску, если в нее попала грязь. Такое сито потом не жалко выбросить и заменить новым.

Все знают, сколько проблем создают неплотно закрывающиеся двери. Чаще всего устраняют этот дефект с помощью набитого кусочка кожи. Правда, такой способ тоже недолговечен. Лучше воспользоваться обычным школьным ластиком. Только его нужно не прибивать, а вставлять на клею в проделанное долотом гнездо. Тыльную часть ластика слегка скосите ножом, а на верхней нарежьте зубцы, обращенные остриями по ходу закрывающейся двери. В этом случае дверь будет закрываться легко и плотно, а открываться — с небольшим усилием.

Тот, кто впервые оклеивает стены обоями, многократно до этого покрытыми водоэмульсионной краской, на следующее утро может с ужасом увидеть, как они начнут отваливаться. Пропал труд, да и обои, считай, придется выбрасывать: заново их в таком виде уже не приклеишь. Запомните: обои ни в коем случае нельзя наклеивать, не удалив полностью все слои водоэмульсионной краски. Как это сделать? Сварите не очень густой клейстер из муки, обильно, не экономя, промажьте им стены, тут же приклеивая на смазанные места обычные листы старых газет. Как только стены высохнут, газеты довольно легко снимутся вместе со слоями краски. То, что останется, можно удалить, повторив процедуру, или, если это небольшие участки, с помощью шпателя. Вот теперь с помощью специального обойного клея или ПВА можно клеить обои без опаски, что они отстанут.

Придуманы, наверное, десятки способов приклейки выпавшей плитки кафеля. Но, как считают люди бывалые, перепробовавшие все эти способы, самым лучшим все-таки остается самый старый: каждая плитка крепится к стене четырьмя каплями расплавленного битума.

Известно, как трудно навесить снятую во время ремонта дверь в одиночку. Совет опытных строителей таков: надо укоротить штырь нижнего навеса всего на каких-нибудь 2-3 миллиметра. Дверь в этом случае навешивается без проблем.

● “АиФ-КАЗАХСТАН” РЕКОМЕНДУЕТ

Ирина Савостина: я сидела в тюрьме"

С. 5



Советы любительницам морского отдыха

С. 14

ЕНТЫ

КАЗАХСТАН

еженедельное приложение

Так обучали новобранцев

● ЦИТАТА НЕДЕЛИ

Наши мальчики головы подняли,
Повзрослели они до поры.
На пороге едва помаячили
И ушли — за солдатом солдат...

Булат ОКУДЖАВА

● СТАТИСТИКА

Казахстанцы в годы войны и после

В ГОДЫ войны ушли на фронт 1 миллион 196 тысяч 164 казахстанца. 497 из них стали Героями Советского Союза. Четверо воинов были удостоены этого звания дважды: летчики-штурмовики Л. Беда, И. Павлов, Т. Бегельдинов и летчик-истребитель С. Луганский.

Почти полмиллиона наших земляков не вернулись с полей сражений.

... было сформи-

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ДЫНЮ И АРБУЗ

Осень - пора арбузов. Благодаря многим своим качествам арбуз считается очень ценным и полезным фруктом. Он отлично утоляет жажду, обладает сильным мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, жаропонижающим и общеукрепляющим свойствами. Нормализует процессы обмена веществ, усиливает перистальтику кишечника. Арбуз - ценный и вкусный продукт, способный доставить истинное удовольствие. Но только в том случае, если он правильно выращен, правильно хранился и правильно употребляется в пищу.

Чем полезен арбуз?

Арбуз - хорошее лекарство для гипертоников, так как содержащийся в нем магний успокаивает сердце, нежные пищевые волокна снижают уровень вредного холестерина в организме, а низкая концентрация солей вызывает мочегонный эффект (а значит, снижает давление).

Те же волокна улучшают активность полезных микроорганизмов в кишечнике, благодаря чему служат профилактикой дисбактериоза.

Еще полезен арбуз тем, что он один из лидеров по содержанию фолиевой кислоты, которая стимулирует кроветворение и регулирует правильное развитие нервной системы у плода. Поэтому эта ягода очень полезна беременным и тем, кто страдает малокровием.

Из мякоти можно приготовить очищающую и питательную маску. Для этого ее нужно растереть до однородной массы и положить на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

Не спешите выбрасывать семечки арбуза - они содержат полезные масла. Измельчите их на мясорубке и добавьте в кипяченую теплую воду. Наложите такую маску на лицо на 10-15 минут, и кожа станет нежно-бархатистой.

Чтобы арбуз принес больше пользы, он должен быть спелым.

Как выбрать арбуз?

Признаки спелости арбуза:

• арбуз должен быть крупным, чем крупнее и легче арбуз, тем он спелее;

• цвет корки арбуза должен быть контрастным и ярким, у хорошего арбуза должны блестеть бока;

• кожуру спелой ягоды трудно проткнуть ногтем;

• спелый арбуз можно легко оцарапать - проведя по нему ногтем, вы без труда снимете верхний слой кожуры;

• арбузный хвостик должен быть не слишком зеленым (признак неспелого плода) и не слишком сухим (значит, что он уже залежался у продавца);

• светлое пятнышко, на котором лежал арбуз, должно быть желтым, а не белым. А еще лучше - почти оранжевого цвета - это верный признак того, что ягода дозревала на грядке;

• границы между темными и светлыми полосами должны быть наиболее контрастными, отчетливыми;

• проверка по звуку: зеленый плод будет звенеть, а спелый - издавать глухой звук;

• спелый арбуз всегда пружинит (резонирует) под ударом;

• треск, который издает арбуз, если его сжать руками, - хороший признак. Такой товар можно смело покупать;

• сильно сдавите арбуз руками - у спелого кожура немного прогнется;

• потрите корку и понюхайте: если пахнет свежескошенной травой - арбуз незрелый;

• арбуз - ягода двуполая: у «мужской особи» низ выпуклый, а кружочек на ней маленький, у «девочек» - кружок широкий. «Девочки» считаются вкуснее: косточек у них меньше, а сахара больше;

• если опустить арбуз в ведро с водой, зеленый утонет, а спелый будет плавать на поверхности.

Склад микроэлементов или калорийность арбуза

Арбуз - настоящая сокровищница магния, без которого человек просто не может обходиться. Польза арбуза очевидна. Хронический недостаток магния в пище приводит к повышению кровяного давления. Магний и его «напарник» - кальций - обеспечивают сужение и расширение кровеносных сосудов, механизм, который поддерживает стабильность артериального давления в организме. Магний важен для желчеотделения и деактивации холестерина, для связывания солей щавелевой кислоты (оксалатов) и предотвращения образования камней в почках, для снижения нервной возбудимости, снятия мышечных спазмов, нормализации моторики кишечника. И вот этого замечательного микроэлемента в 100 г арбузной мякоти содержится аж 224 мг - больше только в миндале. Таким образом, чтобы погасить суточную потребность человека в магнии, достаточно съесть 150 г арбуза.

Богат арбуз и калием, правда, его меньше, чем в кураге, бананах и хурме, но если сравнить калорийность арбуза и тех же бананов, то выросший на бахче «казахстанец» явно оказывается в более выигрышном положении - калорий в банане в три раза больше.

Рекомендации специалистов

• Желательно не покупать арбузы раньше середины августа. Даже самые скороспелые сорта естественно поспевают только к концу июля. Ранние арбузы, как правило, безвкусные, в них мало сахара. Они противопоказаны всем, но особенно детям до 11 лет, кормящим матерям, больным с ослабленным иммунитетом.

• Не покупайте арбузы на обочинах дорог. Сорванный арбуз «дышит», он легко впитывает токсины из воздуха. На обочинах дорог обычно продаются арбузы, отбракованные городской торговлей.

• Для доказательства спелости арбуза продавцы используют самый распространенный прием - вырезают пирамидку. В этом ничего хорошего нет. Никто не даст гарантии, что нож, которым пользовались, чистый. Не покупайте арбузы, которые уже надрезаны, разрезаны или повреждены, даже по низкой цене. Если плод проколоть, он не «проживет» и недели. Дело в том, что в мякоти арбуза очень быстро размножаются возбудители ботулизма и сальмонеллеза. Арбузом с кислым запахом можно серьезно отравиться.

• Если в мякоти арбуза много белых прожилок, значит, он рос на селитре.

• Если при разрезе арбуза на вид срез гладкий и глянцевый, то это один из признаков «нитратности» арбуза, у качественного арбуза на срезе видны сахарные крупинки.

• Так как арбузы могут быть нитратными, требуйте у рыночного продавца справку санитарной лаборатории о прохождении арбузами нитратного контроля.

• В разных частях растения нитраты накапливаются неравномерно. Исследования показывают, что в арбузах наиболее ядовита мякоть у кожуры толщиной примерно 3 см. Это место лучше не есть.

• Перед тем как разрезать арбуз, не забывайте его тщательно вымыть под проточной водой мягкой мочалкой с мылом. Разрезанный арбуз храните только в холодильнике.



• Не стоит варить варенье из арбузных корок, как это делали наши бабушки. При современной технологии выращивания арбузов применяется очень много вредных веществ, которые концентрируются именно под кожицей.

• С точки зрения правил торговли арбузами можно торговать только в специально оборудованных клетках с навесом-зонтиком. Плоды должны лежать на настиле высотой не менее 20 см от земли.

ВНИМАНИЕ!!!

Признаки отравления нитратами появляются через 1-6 часов после поступления их в организм: все начинается с тошноты, рвоты, поноса. Снижается артериальное давление, учащается дыхание, повышается температура. В легких случаях отравления преобладает сонливость и общая депрессия. Не ждите худшего, вызывайте «скорую».

Как выбрать дыню?

1. Запах. Спелая дыня пахнет медом. Если вы не чувствуете запаха вообще, дыня пахнет только зеленью или запах уже неприятный, лучше такую дыню отложить.

2. Внешний вид. Дыня должна быть без порезов, вмятин, трещин и пятен. Мякоть под пятнами и вмятинами может быть горькой, плюс сладкая мякоть дыни является прекрасным местом для размножения различных бактерий.

3. Звук. При похлопывании по дыне она должна издавать глухой звук.

4. Упругость. Если надавить на кожуру пальцами, дыня должна немного пружинить. Если она твердая, значит, все еще зеленая. Если, наоборот, пальцы проваливаются, значит, дыня перезрела, скоро испортится и может оказаться горькой вблизи шкурки.



...чные и ...тные

Пластиковые окна, двери, витражи,

...ысокое ...ество

Теплые откосы

Короткие сроки

Низкие цены

...5 лет КРЕДИТ

этаж, офис 5.

...62-11-32.

"ФАРВАТЕР"



7 % 6 месяцев годовых

9 % 9 месяцев годовых

11 % 12 месяцев годовых

г. Костанай, тел. 54-34-52

г. Лисаковск, тел. 3-36-53

г. Рудный, тел. 9-50-54

"Ежик" "Энерго-люкс"

Большой выбор МЕТИЗОВ

Триммеры

Электротовары

Электроинструменты

Софиты

Магазин "Лидия", 3 мкр., д. 19, тел.: 4-00-29, 8-701-728-17-35

1 мкр., дом 29, маг. "Гранд" (бывший д/сад "Балапан")



ОКНА, БАЛКОНЫ, ВХОДНЫЕ ГРУППЫ.

Замеры, доставка БЕСПЛАТНО!

Т.: 3-30-51, 8-701-550-64-33.

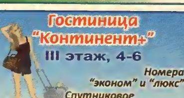
Гостиница "Континент+"

III этаж, 4-6

Номера "эконом" и "люкс"

Спутниковое телевидение

4-05-12, 8-777-337-56-46, 8-775-266-54-79



ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА СИОН

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- бесшовные (до 4,5 метра)
- многоуровневые
- фотопечать

РАССРОЧКА

ТК "Деко", 1 этаж

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ на полотно на работу

БЫСТРО сегодня замер, завтра монтаж

Т.: 3-77-33, 3-77-44, 3-77-00, 8-777-41-25-888, 8-778-33-64-560, 8-705-913-51-20.

АДВОКАТ КОВШУН Инна Леонидовна

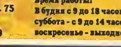
Все виды юридической помощи и защиты

Прием по предварительной записи

3 мкр., д. 20, кв. 75

Тел.: 3-16-67, 8-777-376-86-09

Время работы: В будни с 9 до 18 часов, суббота - с 9 до 14 часов, воскресенье - выходной



• Рудный

Регион-Пласт

Пластиковые окна, двери, витражи, теплые откосы, обшивка балконов, замер, монтаж, демонтаж бесплатно

АКЦИЯ! СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ - 3 ДНЯ!

подарочный сертификат от ТЕХНОДОМА (на сумму от 2000 до 30000 тг.) КАЖДОМУ ЗАКАЗЧИКУ!

8 (71433) 4-90-40

8-777-445-48-28

...каталог Lackfolie

20 цветов пленки ...шириной 3,2 м (Бельгия)

...российский каталог

ФОТОПЕЧАТЬ



...2-40

ЭНЕРГО-СБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПЫ

пр-ва России "Мастер света"

Действует система скидок

КНК ЭЛЕКТРО

кабель

провод

инструменты

электрооборудование

автоматические выключатели

г. Костанай, ул. Гагарина, 187.

Тел.: (7142) 57-94-89;

...ДОВАНИЕ

..., электролампы ...ьные: СС, КНСт ...од,

...ционный ...риферы насосы ...ускатели

Фирма "ЕР-ТАЛ" изготовит УТЕПЛЕННЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ от 26000 тенге

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА

для вашего сына

- брюки
- рубашки

для вашей дочери

- юбки
- блузки

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕКРАСИВОЙ КОСТОЧКИ НА СТУПНЕ

Высокий каблук делает женскую ножку красивее и привлекательнее, однако зто удовольствие не без неприятных последствий. Когда вы носите высокий каблук, вес тела падает на переднюю часть стопы. Пальчикам в туфлях просто не хватает места! И между ними начинается «борьба за выживание». Первым начинает возмущаться второй палец. При зтом первый палец смещается на освободившееся место и искривляется в сторону второго пальца - так формируется болезненная косточка. Чем полнее женщина, тем быстрее у нее развиваются "косточки".

Основная причина - перегрузка стопы: работа "на ногах", лишний вес, обувь на очень высоком каблуке. До поры до времени суставы стопы прилежно выполняют свои обязанности. А потом сдаются, и стопа меняет форму. При небольшой деформации процесс появления косточки может остановить ортопедическая стелька, просторная обувь и каблук в 3-4 см. И, конечно же, коррекция вашего веса! При значительной деформации врач порекомендует операцию, в ходе которой костный нарост ликвидируют, первый палец вернут в его нормальное положение, и стопа вновь станет узкой и привлекательной.

Скажем сразу: от возникновения такого дефекта не застрахован никто. Конечно, развитию заболевания способствует постоянное ношение неудобной узкой и жесткой обуви, но в большинстве случаев оно передается по наследству, причем по женской линии. У мужчин таких проблем, как правило, нет. Неблагоприятно на сустав большого пальца влияет работа, связанная с долговременным стоянием, стрессы и ослабленный иммунитет.

Какие же выводы можно сделать из всего вышесказанного?

Во-первых, предугадать и предупредить появление «косточки» невозможно. Во-вторых, коль скоро мы не можем бороться с природой, мы должны надеяться на собственные силы - укреплять мышцы стоп с помощью лечебной гимнастики. А если вы будете сочетать упражнения со специальными ванночками и массажем, то результаты будут еще лучше - рост косточки может замедлиться и даже остановиться совсем. В-третьих, не носите узкие туфли с жесткими стельками и «дубовыми» подметками, а также анатомически неправильно смоделированную обувь.

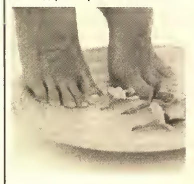
Тяжесть тела не должна давить только на пальцы - нагрузка на ступни должна быть равномерной!

Ванночки и компрессы для ног с «косточкой»

10 г семян укропа и 30 г цветков белой сирени заварить в 1,5 литра кипящей воды, дать настояться, процедить, добавить чайную ложку растительного масла и размешать. Теплую смесь вылить в тазик и погрузить туда ноги на 20 минут.

Столовую ложку гранатовых корок заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа. В зто время в пол-литре воды кипятить 20 г розовых лепестков в течение 15-20 минут под закрытой крышкой. Остудить, смешать с настоем гранатовых корок, вылить в тазик и держать в нем ноги 20 минут.

Неплохо помогает и массаж косточки. Возьмитесь пальцами рук за конец большого пальца и делайте пальцем круговые движения. Ежедневное смазывание кожи вокруг косточки йодной настойкой может задержать развитие косточки.



ДОЛГОЛЕТ

КАКИМИ ПРОДУКТАМИ ЗАМЕНИТЬ ЛЕКАРСТВА

Обычные продукты, которые мы употребляем каждый день, - зто лучшие бьюти-средства и настоящая панацея от многих болезней. Оказывается, масло и семена подсолнечника могут избавить от морщин, салат - от целлюлита, красная паприка заживляет ушибы. Замените таблетки и кремы чем-нибудь вкусным!

Подсолнечник

Витамин Е, содержащийся в подсолнечнике, - зто сильнейший антиоксидант, который замедляет процесс появления морщин. Выбирайте для себя хлеб грубого помола, ведь множество витаминов Е содержится именно в злаках и растительном масле, и ежедневно съедайте горсть семечек, что способствует повышению уровня кератина в организме.

Соя

Соя поможет нормализовать гормональную систему, постарайтесь включить этот продукт в ежедневный рацион. Если же соя вам не по вкусу, перейдите на соевое молоко, соус.

Паприка

Красный перец и все, что содержит витамин С (брокколи, яблоки, капуста, апельсины), ускоряют заживление ран и очень полезны для здоровья кожи. Зимой фрукты и овощи заменит стакан фреша из грейпфрута или яблока.

Сельдерей

"Коварные" сладости способствуют возникновению кариеса, после сладкого перекуса стоит прополоскать рот или почистить зубы. Если нет такой возможности - сельдерей вам в помощь! Всем сластенам на заметку: носите с собой в сумочке кусочек корня сельдерея, который послужит вам достойной заменой зубной щетке.

Углеводы

В модных диетах с ограничениями в употреблении углеводов есть один существенный недостаток: если вы питаетесь исключительно белковой пищей, в организме накапливаются кетоновые бактерии, что приводит к возникновению неприятного запаха изо рта. В таком случае вам необходимо есть больше ананасов, папайи, петрушки и яблок.

Рыба

Серая и стянутая кожа, темные круги под глазами - зто основные последствия сухости кожи. Как правило, зто происходит у людей, которые работают в помещениях с кондиционерами. Выпивайте стакан воды каждый час и включите в свой обед рыбу жирных сортов (лосось, сардины).

Дыня

Мы привыкли считать, что ломкость ногтей вызвана исключительно недостатком кальция в организме. Это не всегда так. Ногтям также нужен цинк, который содержится в семенах дыни. Можете добавлять их в супы и салаты, а для более зффективного результата втирайте в ноготки теплое оливковое масло.

Сэндвич

Если у вас слабые и тусклые волосы, не спешите покупать дорогие маски и сыворотки. Для здоровых и блестящих локонов попробуйте высокобелковые продукты. Бутерброды с индейкой и стручковые овощи три раза в неделю восстановят здоровый вид ваших волос.

БОЯРЫШНИК - ЛЕКАРСТВО ОСЕНИ

ЛЕЧЕБНЫЕ свойства боярышника известны с древних времен. Его красные плоды - признаки золотой осени. Боярышник кроваво-красный куст или небольшое дерево высотой до 5 метров.

Плоды созревают в сентябре и заготавливаются только полностью поспевшими, в них содержится почти 10% сахаров, витамин С, каротин, кратегусовая, яблочная и лимонная кислоты, флавоноиды (их больше в цветках), сапонины, гликозиды, дубильные вещества, а в семенах - до 38% жирного масла.

Плоды боярышника можно сушить, заготавливать в виде спиртовых настоев. Настойку из плодов боярышника готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Она представляет собой прозрачную желтовато-красную жидкость. Принимают ее по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

Высушенные соцветия или отдельные цветки с цветоножками используют для получения настойки. Длина цветоножки до 3,5 см. Запах слабый, своеобразный, вкус слабо-горьковатый, слизистый. Срок хранения цветков до 2 лет, плодов - до 8 лет.

Чем полезен боярышник?

Вещества, содержащиеся в плодах боярышника, оказывают расширяющее действие на сосуды сердца и улучшают усвоение кислорода сердечной мышцей (она начинает сокращаться сильнее и реже). В китайской народной медицине плоды на протяжении ряда столетий использовали для усиления пищеварения при заболеваниях кишечника, а в сочетании с вином - при болезнях сердца.

Боярышник содержит поливитамины, применяется при функциональных расстройствах сердечной деятельности, аритмии и сердечно-сосудистой недостаточности, головокружении, используется для снижения артериального давления. Его назначают как лекарство при бессоннице и для полоскания при заболеваниях горла.

Чем полезна фитотерапия?

Сборы лекарственных растений оказывают замедленное лечебное действие, улучшение обычно отмечается лишь спустя 3-5 недель. Однако использование фитопрепаратов исключает побочные эффекты. Проведя курс лечения и получив положительный результат, не рекомендуется резко прекращать лечение. Фитотерапия эффективна лишь при непрерывном лечении со сменой применяемых препаратов.

Внимание: боярышником не нужно злоупотреблять! Перед применением посоветуйтесь с врачом!

Народные средства использования плодов боярышника:

• 0,5 кг зрелых плодов боярышника моют и дробят деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40°С и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

• В народной медицине различные виды боярышника (колючий в частности) использовались при отеках, одышке, зпилепсии, мигрени, лихорадке, психических расстройствах в климактерический период. Есть сведения об активности вытяжки из боярышника колючего в отношении вируса герпеса.

• Отвар плодов боярышника полезен при гипертонической болезни: 20 г сухого сырья кипятят 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно также принимать настойку (аптечный препарат) по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

• Чай из боярышника: 2 чайные ложки цветков или цветков с листьями заливают 1/4 л кипящей воды и настаивают 20 минут. Дозировка: 2-3 раза в день по 1 чашке. Вкус чая можно улучшить. В данном случае очень подходят и усиливают действие мед или сок облепихи с сахаром.

• Смешать 1 часть цветков с 2 частями 90%-го спирта, настоять 15 дней. Процедить. Отжать и принимать 3 раза в день по 30-40 капель, заливая 1 ст. л. воды.

• При пороках, неврозе сердца, аритмиях, а также для улучшения кровообращения в сосудах сердца рекомендуется прием настоя цветков боярышника кроваво-красного. Для зтого 3 столовые ложки сухого сырья заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают в течение получаса, процеживают и принимают по 1 стакану 3 раза в день. Для зтой же цели используют отвар плодов: 20 г сухого сырья кипятят 15 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

• В аптечной практике обычно применяют не натуральные плоды и цветки боярышника, а настойку, которую готовят из дробленных сухих плодов на 70%-ном спирте (на 1 литр настойки - 100 граммов плодов). Это чуть желтоватая, прозрачная жидкость со слабым запахом. Принимают 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. В домашних условиях можно приготовить настой цветков боярышника - 5 граммов (1 столовая ложка) на 200 миллилитров горячей воды. Его принимают по половине стакана 2-3 раза в день перед едой. Настой готовят также - 1 столовая ложка плодов на стакан воды.

• При гриппе и воспалении легких помогает отвар плодов боярышника: 20 г сухого сырья кипятят 30 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

• При гипертонической болезни. Столовую ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите). Процедить. Настой принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

• Успокаивающие сердечные капли: 15 капель спиртовой настойки плодов боярышника смешать с 15 каплями спиртовой настойки корневищ валерьяны. Принимать по 30 капель с водой 3-4 раза в день до еды.

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ОТЛИЧНОЙ ФИГУРЫ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рецепт №1

Для стимуляции обмена веществ рекомендуют следующий сбор: плоды фенхеля - 15 г, цветки ромашки аптечной - 15 г, липовый цвет - 15 г, цветки бузины черной - 20 г, листья мяты перечной - 20 г. Принимают по 2 стакана настоя в день. Курс лечения - 2 мес.

Для приготовления настоя берут 20 г сырья, помещают в змалированную посуду, заливают 400 мл (2 стакана) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин., охлаждают 45 мин., оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 40 мл.

Рецепт №2

Это средство от одышки для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым, дряхлым организмом.

Размолоть 400 г чеснока. Выжать сок из 24 лимонов. Все смешать и налить в банку с широким горлом. Завязать легкой, прозрачной тряпочкой и поставить на 24 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Доза: принимать один раз в день перед сном; одну чайную ложку зтой смеси размешать в полстакане воды и выпить. По истечении 10-14 дней человек почувствует отсутствие усталости и будет награжден хорошим сном.

Рецепт №3

Измельчить 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 3 ст. л. листьев полыни горькой, 1 ст. л. травы тысячелистника.

1 ст. л. смеси настоять 25-30 мин. в 1 стакане кипятка в горячей духовке в плотно закрытой посуде. Процедить, отжать, долить напар до полного стакана и выпить в 3 приема за день за 15-20 мин. до еды. Улучшает обмен веществ.

Рецепт №4

Измельчить 2 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. травы тысячелистника, 3 ст. л. корня аира болотного, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного.

1 столовую ложку смеси настаивают в течение ночи в 250 мл холодной воды. Утром кипятят 2-5 мин. на слабом огне, процеживают, отжимают, дополняют отвар до 250 мл и принимают по 50 мл 3-5 раз в день при плохом пищеварении, метеоризме, гастритах. Курс лечения 3-4 недели. Желательно отвар пить, заедая медом, в теплом или горячем виде за 15-20 мин. до еды. Регулирует нарушенный обмен веществ.

Рецепт №5

Взять 15 г цветков бессмертника песчаного, 15 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев вахты трехлистной. Всю смесь заварить как чай в 1 л кипятка и пить по 1 стакану 3 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта для нормализации обмена веществ.

Рецепт №6

Взять в равных частях сушеные плоды и цветки боярышника, сушеные плоды черной смородины, сушеные плоды шиповника, заварить как чай и пить в горячем виде по 1 стакану 3-5 раз в день с медом для улучшения сердечной деятельности, при гипертонии, а таюже для предупреждения старения и перенапряжения организма.

Рецепт №7

Сок из свежей крапивы двудомной принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при нарушениях обмена веществ, малокровии.

Прежде чем использовать наши рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

СМЕХА МНОГО НЕ БЫВАЕТ!
24 сентября
в 19 часов
в большом зале ДК «Союз»
БЕНЕФИС
команды КВН «Новые лица».

Яркая шоу-программа с участием нового состава команды, группы «Версаль», ансамбля танца «Звезды» и лучших КВН-щиков города.

Билеты в кассе.

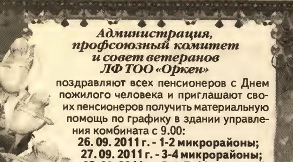
29 сентября 2011 года в СШ №3 в 18.00 состоится общее собрание жителей 3 микрорайона.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Информация по итогам опросных листов по изменению тарифов с 1 октября 2011 года.
2. Информация о составе членов правления согласно опросным листам.

Правление КСП-3.

ИП Хоружая Светлана Адамовна (св-во серия 03915 №0065499) сообщает о прекращении своей предпринимательской деятельности.



Уважаемые пенсионеры филиала АО «Алюминий Казахстана» КБРУ!

Вы можете получить денежную выплату ко Дню пожилого человека в кассе рудоуправления с **20 сентября 2011 года с 8.30 до 13.30 и с 13.30 до 17. 30.**

При себе иметь удостоверение личности. Представителям, кроме удостоверения личности, иметь доверенность на получение денежных средств.

УТЕРЯННЫЕ:

* удостоверение личности №019840780, выданное 06. 02. 2007 г. МЮ РК на имя Ушакова М. В., считать недействительным.

* соглашение о кондоминиуме № 13 от 03. 10. 2003 г. по адресу 6 мкр., д. 27 считать недействительным.

* договор купли-продажи 1/5 доли квартиры от 25. 05. 2007 г., зарегистрированный в реестре №4520, расположенной по адресу: г. Лисаковск, 6«а»-3-11, выданный на имя Кизиминой Татьяны Гавриловны, считать недействительным.

* договор приватизации квартиры №1161 от 18.08. 1992 г., расположенной по адресу: г. Лисаковск, 2-27-86, выданный на имя Платонова Александра Георгиевича, Платоновой Эрны Генриховны, считать недействительным.

Нашедшего портмоне с документами на имя Дыбко А. С. прошу вернуть за вознаграждение. **Т. 8-777-027-01-83.**

Уважаемые лисаковцы и гости города!

Приглашаем вас на ЯРМАРКУ

сельхозпродукции и товаров местных пищевых предприятий, которая состоится **24 сентября** 2011 года на городском стадионе по ул. Верхне-Тобольской. **Начало в 10.00.**

ИП Исакова Наталья Олеговна (св-во серия 06915 №0154250) сообщает о прекращении своей предпринимательской деятельности.

Нашедшего гаражные ключи в р-не ГО «Союз» в сторону города прошу вернуть за вознаграждение. **Т. 4-01-03.**

ПРОДАМ
детскую кроватку (без балдахина, обыкновенная). **Т. 3-34-27.**

ОТДАМ котят в добрые руки (окрас рыжий, черный, серый).
А.: 4-2-78,
т.: 3-97-16, 8-702-336-56-12.

ОТДАМ кошечку в хорошие руки (окрас белый, к туалету приучена).
А.: 5-8-34,
т.: 8-701-856-53-25, 3-05-69.

Отдам двух собак в хорошие руки (азиаты, 1 год 10 мес., мальчик и девочка, привиты).
Т. 8-705-449-95-75.

МЕНЯЮ

● 1-комн. кв. ул. пл. (34 кв. м) на равноценную в Костанае.
А.: 6-13-17, т. 3-39-34.

● 2-комн. кв. (1-7, 2 эт., солн. сторона, ж/д, балкон застеклен, сантехника - металлопластик, кафель и др.) на трех-, четырехкомн. кв. с нашей доплатой (можно без ремонта).
Т.: 3-41-08, 8-705-134-37-75.

● 2-комн. кв. (3 мкр., 2 эт.) на две 1-комн. кв. с доплатой.
Т. 3-34-36.

● 2-комн. кв. (3-18) с доплатой на 3-комн. кв. (1, 2 мкр., 1 и 5 эт. не предлагать).
Т. 3-40-16.

● 2-комн. кв. на трех- или четырехкомн. кв. с доплатой или за долги + доплата.
Т.: 3-61-64, 8-705-456-27-75.

● 2-комн. кв. (4 эт.) на 2-комн. кв. с балконом на 1 этаже в 3 или 5 мкр. или продам.
Т. 3-81-21.

● 2-комн. кв. ул. пл. (6-39, 2 эт., есть все, лоджия застеклена) на 3-комн. кв. ул. пл.
Т.: 3-96-20, 8-777-150-48-17.

● 3-комн. кв. (2 эт.) на 1-комн. кв. с доплатой.
А.: 1-15-48, т. 2-11-82.

● 3-комн. кв. (3-12, 5 эт., балкон застеклен, теплая, вся сантехника новая) на две 1-комн. кв. или на 1-комн. кв. с доплатой.
Т.: 3-32-95, 8-705-108-86-79.

● 3-комн. кв. (4 эт.) на 2-комн. кв. с доплатой (1 и 5 эт., 1 мкр. не предлагать).
А.: 3-17-74,
т. 3-37-46.

● 3-комн. кв. (4-13, 4 эт., есть все) на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т.: 3-90-21, в любое время,
8-777-442-33-63.

● 3-комн. кв. (5-21, 1 эт., ремонт, все счетчики, теплая) на 2-комн. кв. с доплатой или продам.
Т.: 2-18-85, 3-96-41.

● 3-комн. кв. ул. пл. (5-25, 1 эт., угл., домофон, балкон застеклен) на двух- и однокомн. кв. или продам. Варианты.
Т.: 3-94-74, 8-777-741-70-80.

● 3-комн. кв. ул. пл. (неугл., чистая, есть все) на 1-комн. кв. с доплатой.
А.: 6-15-71, т. 3-73-53.

● 3-комн. кв. ул. пл. (есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой, на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв.
А.: 6-23-18, т. 4-16-25, после 19 ч.

● 3-комн. кв. ул. пл. (6 мкр., 2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой или на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв.
Т. 8-705-214-83-90.

● 3-комн. кв. ул. пл. (6-44) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой.
Т.: 3-68-70, 8-702-941-88-54.

● 3-комн. кв. ул. пл. (7-48, 3 эт., счетчики) на полуторку или на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой, или продам.
Т. 8-702-854-53-49.

● 3-комн. кв. (1-57, 2 эт., есть все) на 2-комн. кв. ул. пл. и 1-комн. кв. (1 мкр. не предлагать). Варианты.
Т. 8-705-621-05-83.

● 3-комн. кв. ул. пл. (1-61, 3 эт.) с доплатой на 4-комн. кв. ул. пл. в 1 мкр.
Т. 8-702-215-10-20.

● 3-комн. кв. ул. пл. (4 эт., есть все) на квартиру в г. Надыме Тюменской обл.
Т. 8-705-989-01-35.

● 4-комн. кв. (2 эт., счетчики на г/х воду, газ, ж/д, домофон) на 2-комн. кв. с доплатой или продам.
А.: 5-9-57,
т.: 3-50-00, 8-777-053-64-50.

● 4-комн. кв. ул. пл. (2 эт.) на 2-комн. кв. ул. пл. и полуторку в 5 мкр.
А.: 5-15-43,
т. 3-19-87.

● 4-комн. кв. ул. пл. (6-8, 4 эт., все счетчики, две лоджии, теплая) на две 2-комн. кв., на двухкомн. кв. и полуторку или продам. Варианты.
Т.: 3-64-12, 8-777-189-48-33.

● 4-комн. кв. ул. пл. на 2-комн. кв.
А.: 7-4-32,
т. 3-74-72.

● 4-комн. кв. ул. пл. (80 кв. м, счетчики на г/х воду, спутн. ТВ) на 2-комн. кв. ул. пл. с доплатой.
А.: 11-17-14,
т.: 2-26-51, 8-705-140-53-42.

● дом (печное отопление, есть все) на 2-комн. кв. в Лисаковске с небольшой доплатой. Варианты.
А.: п. Октябрьский, ул. Алма-Атинская, д. 93,
т.: 3-56-05, 5-02-65, 8-777-899-03-89.

● дом в п. Октябрьском (рядом с центром, центр. и печное отопление, баня, лет. кухня, сарай, большой огород) на квартиру в Лисаковске или продам.
Т. 8-705-109-48-53.

● дом на 1-комн. кв. в Лисаковске или продам (рассрочка, ипотека). Варианты.
А.: п. Октябрьский, ул. Уральская, д. 90,
т. 8-777-189-58-88.

● дом (на два хозяина) на 2-комн. кв. с доплатой в Лисаковске или продам (за 3,2 млн. т.). Варианты.
А.: п. Октябрьский, ул. Горького, д. 4«а», кв. 2,
т.: 5-03-52, 8-702-854-73-14.

● участок под коттедж (нулевой цикл, лет. домик, баня, сарай двухэтажный, жел. гараж) на 2-комн. кв. ул. пл. или продам.
Т.: 4-17-71, 8-705-266-02-26.

Вакансии

АО «Алюмнний Казахстана» КБРУ (т. 6-10-42) - аккумуляторщик, водитель кат. «С» - 2, водитель а/м «БелАЗ» - 8, водитель автобуса, водитель вахтового а/м, грузчик - 5, зам. иачальника ЖДЦ, инжеиер по безопасиости движеиия автотранспорта, инженер-программист, машииист автомобильного крана, машииист автопогрузчика, машииист бульдозера, механик - 2, монтер пути - 2, помощник машииииста бурового стаика, помощник машииииста экскаватора, слесарь по ремоиту грузоподъемиых машин, слесарь по ремонту подвижного состава, слесарь-ремонтник горного оборудования, токарь - 2, фельдшер, шлифовщик, электрогазосварщик, электрослесарь - 2.

ТОО «Оркен» (т.: 9-21-25, 9-23-90) - машииист конвейера, машинист экскаватора - 3, оператор пульта управления - 2, машииист иасосных установок - 2, машииист мельниц, аппаратчик газоочистки - 2, машииист холодильных установок.

ТОО «ЛМФ-Имсталькон» (т. 3-32-02) - сварщик (стаж) - 5, монтажники по монтажу стальных и ЖБ конструкций (стаж) - 25.

ТОО «Лнсаковский картонно-бумажный комплекс» (т. 3-84-16) - сторож, слесарь-наладчик - 2, электрослесарь, сварщик - 2.

ТОО «Металлнст+» (т. 2-06-77) - машииист автогидроподъемиика, газосварщик (6 разряд).

ТОО «Казметаллургремонт» (т. 4-07-63, с 8.30 до 13.00) - газорезчик - 2, слесарь-ремонтник - 4, сварщик - 2.

ГККП «Лнсаковская городская больннца» УЗ АКО (т.: 3-23-92, 3-47-82) - врач-гинеколог - 2, врач-иифекционист, врач-педиатр, врач-реаниматолог-анестезиолог, врач-терапевт - 2, врач-физиотерапевт, врач-хирург, экономист (высшее образование, стаж 5 лет).

ГККП «Ивушка» (т. 3-33-28) - медицинская сестра (наличие сертификата и удостоверения о повышеиии квалификации).

ТОО «Межрегионэнерготранзнт» (т. 3-28-51) - инженер по ВЛ, ведущий инжеиер связи, водитель (кат. ВСДЕ), газоэлектросварщик, электромонтер связи.

ГККП «Улыбка» (т. 2-27-75) - музыкальиый руководитель (образование высшее), преподаватель казахского языка.

Городская полнклнннка (т.: 4-03-79, 3-22-99) - врач-иифекционист, врач-иарколог, врач-иевропатолог, врач-отоларинголог, врач-офтальмолог, врач-педиатр - 3, врач-травматолог, врач УЗИ, медсестра (сертификат соответствия), учитель казахского языка.

Лнсаковскнй фнлнал «Нацнональная алкогольная компання «КазАлкоПром» (т. 3-58-08 (тел./факс), 3-63-15 (внутренннй 215) - аппаратчик по обработке зерна спиртового производства (мужчииа) - 3, слесарь КиПа, слесарь-ремонтник - 2, главиый бухгалтер, экономист, электромонтер по ремонту электрооборудования (не иижe 4 группы допуска) - 2.

АЗС «Гелнос» (т. 3-32-92) - охранник.

ТОО «Уралдомнаремонт» (т. 2-12-89) - газорезчик - 2, монтажник - 3, электрогазосварщик - 2.

Рыбопнтомннк (т. 2-06-49) - тракторист, егерь (с личиым автотранспортом) - 2, плотник.

Радно «Рауан» (1-20-60, т. 3-26-21) - музыкальиый ведущий (резюме).

ИП Кудабаев («Контннент», 4-6, «Русскнй лес», т. 8-777-914-05-18) - плотник.

ТОО «Дон Мар» (т.: 3-09-99, 3-47-65) - слесарь механосборочиых работ, фрезеровщик, сверловщики - 2, вальцовщики - 2, строитель - 4, токарь.

ИП Фнщук (т.: 3-54-75, 3-43-80, 8-705-452-84-04) - электромеханик.

ТОО «Лисаковскрудстрой» (т. 3-44-20) - машинист автокрана, машинист бульдозера, машииист крана на пневмоколесном и гусеничном ходу, электросварщик - 3.

КХ «Алтай» (с. Куржункуль, т. 2-23-76) - повар, механизатор - 2.

ИП Скнбенко (маг. «Хозяюшка», 1 мкр., 12 д.) - продавец прод. товаров.

Кафе «Чннар» (т. 3-32-75) - кухоиный рабочий, уборщик.

ПХО «ЛГКЭ» (т. 3-24-71) - техник-теплотехиик, инженер-строитель (по ремонту водопроводных сетей).

ИП Курннева (ТД «Континент», «Парнкмахерская студня», каб. №4, т.: 2-07-02, 8-701-534-83-54) - парикмахер, мастер маникюра и педикюра.

ИП Оснпенко (3 мкр., 21 д., т.: 3-74-05, 8-777-427-88-35) - дизайнер.

ТОО «Лисстройсервнс» (бывшнй д/с «Колокольчнк», т. 8-777-614-48-31) - разнорабочий - 6.

ПК «Автогараж №1» (т. 3-39-03) - сторож.

Кафе «Bier Haus» (т.: 3-76-70, 4-09-09) - повар - 3.

ТОО «Алтын Омир» (т. 3-70-90) - радиотехиик.

ИП Чурилов (т. 8-701-897-24-91) - отделочиик - 2.

ИП Курилов (т. 2-02-84) - токарь.

АО «ССГПО Куржункульское рудоуправленне» (т.: 8 (714 31) 2-90-17, 2-79-08) - мастер железиодорожных путей (образоваиие по специальности, стаж не менее 3 лет), машииист конвейера - 2, машииист насосных установок - 2, фельдшер, электрогазосварщик - 2, энергетик.

АО «ССГПО УГЖДТ» (т.: 8 (714 31) 2-57-60) - дежурный стрелочиого поста - 3, машинист тепловоза - 6, машииист тягового агрегата - 12, помощник машииииста тепловоза - 4, помощник машиниста тягового агрегата - 4.

КСП 2 мкр. (т. 3-41-89) - электрогазосварщик.

ИП Мнцнх (т.: 8-705-145-29-77, 8-701-842-22-83) - кровельный рабочий - 5.

ГККП «Станция юных натуралистов» (т. 3-56-72) - сторож в «Алый парус» (семейная пара) - 2.

КСП 3 мкр. (т. 3-16-66) - дежуриый слесарь-сантехиик, дворник.

Кондитерскнй цех «Бнсквит» (т. 4-07-66) - коидитер - 3.

ИП Курмаев (т.: 8-705-799-37-57, 2-02-66) - разнорабочие (без вредных привычек) - 5.

ГУ «Средняя школа №1» (т. 2-13-20) - дворник.

ТОО «Альтаир строй сервнс» (т.: 2-03-44, 8-701-599-62-25) - водитель, машииист гидравлического экскаватора, штукатур-маляр - 2, электрик КИПа.

ТОО «Жиhаз» (т. 2-18-06) - маляр-лакокрасочник - 2.

КСП 1«а» мкр. (т. 2-18-13) - электрогазосварщик, сантехиик - 2.

Кондитерскнй цех «Сказка» (т. 2-05-98) - кухоиный рабочий.

ГУ «СШ №4» (т. 3-35-20) - инжеиер-программист (0,5 ставки).

ТОО «Декор-Лисаковск» (промзона, террнтория ЛГОКа, т. 9-22-88) - сторож-кочегар, столяр (разиорабочий) - 3.

Кондитерскнй цех «Арай» (т. 2-25-02) - кухониый рабочий, пекарь, пекарь-кондитер - 2.

ГКП «Уста» (т. 3-50-33) - плотник.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!
КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

37 **Обращаться:**
Адрес:
Тел.
ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!
КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

37 **Обращаться:**
Адрес:
Тел.
ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Размещайте свои объявления
в "Лисаковской нови"
и вам обязательно улыбнется удача!
КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

37 **Обращаться:**
Адрес:
Тел.
ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

1. Заполняйте купоны четко, указывайте адрес или телефон.

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

2. Купоны, нечетко заполненные или заполненные неправильно, **не публикуются.**
3. Срочные объявления в очередной номер принимаются только в редакции.
4. Места, где ваши купоны можно опустить в ящик: магазины "Амина" (1 мкр.), "Сағдат" (1 мкр.), "Бахыт" (1"а" мкр.), киоск "Лисаковской нови" около "Аделии" (2 мкр.), "Дарья" (3 мкр.), "Элна-V" (5 мкр.), "Арай" (6 мкр., отдел игрушек), "Титан" (6 мкр.), "Олимп" (6 мкр., напротив "Стомеда"), "Веста" (11 мкр.).

Они будут опубликованы по мере поступления в редакцию.

5. На купонах не принимаются коммерческие объявления, реклама, благодарности, соболезнования, объявления об утере документов и т. п.

пенсионерка, 4-11.

СЕРДЦЕ БОЛИТ

ПОД термином ишемическая болезнь сердца (ИБС) понимают острое или хроническое заболевание сердца, возникающее вследствие уменьшения или прекращения снабжения мышцы сердца кровью.

ИБС является одной из главных причин смертности и инвалидности населения. В Европе ишемическая болезнь сердца является основной причиной смерти мужчин старше 45 лет и женщин старше 65 лет. В связи с зтим во многих государствах создаются государственные программы, направленные на профилактику зтого заболевания.

На основе научных, зпидемиологических и клинических исследований был установлен ряд факторов, которые способствуют развитию ИБС. Условно их можно разделить на две группы: факторы, которые изменить невозможно, и факторы, на которые можно повлиять. К первой группе относятся пол, возраст, наследственность. Известно, что мужчины болеют чаще, и заболевание у них развивается в более молодом возрасте. По результатам исследования, проведенного в нашей больнице, первые случаи ИБС встречаются у мужчин в возрасте от 30 до 35 лет, у женщин - в возрасте 45-50 лет. Позднее развитие ИБС у женщин связывают с благоприятным действием зстрогенов. С возрастом риск заболеть ИБС возрастает. В возрасте 60-65 лет число случаев ИБС у женщин и мужчин в нашем городе практически одинаково.

К факторам риска, которые можно изменить, относят повышение холестерина в крови, артериальную гипертензию, табакокурение, нерациональное питание, гиподинамию. Различают первичную и вторичную профилактику ИБС.

Остановимся на некоторых факторах риска подробнее.

1. **Курение** является самостоятельным и одним из ведущих факторов риска ИБС. По данным статистики причиной 25 проц. смертей от ИБС является курение. Основные повреждающие факторы при курении - никотин и окись углерода. Риск развития ИБС возрастает с увеличением числа выкуриваемых сигарет, в то же время отказ от курения сопровождается снижением риска, который через несколько лет не отличается от риска развития ИБС у человека, никогда не курившего.

2. **Избыточная масса тела** является фактором риска не только ИБС, но и фактором риска артериальной гипертензии.

Для определения массы тела используют индекс Брока (для мужчин: масса тела = рост в см - 100, для женщин: масса тела = рост в см - 105) или индекс Кетле (масса тела = масса в кг/рост в м).

Если ИМТ Кетле больше 25 кг /м², то зто свидетельствует о наличии избыточной массы тела, если же зтот показатель превышает 30 кг/м², то имеет место ожирение.

Кроме массы тела и вычисления индексов в качестве критерия тучности можно использовать окружность талии. Окружность талии больше или равная 94 см у мужчин и больше или равная 80 см у женщин - показание к снижению массы тела.

Рис. Е. Ню.

В зтих случаях с помощью диеты и физической нагрузки необходимо снизить массу тела, что в свою очередь снижает уровень давления, сахара и холестерина в крови. Для зтого надо снизить потребление жиров до 30 проц. или менее от общей знергетической ценности пищи, насыщенные жиры должны составлять не более одной трети от всех потребляемых жиров и поступление холестерина - не более 300 мг в сутки. Для зтого необходимо использовать для приготовления пищи тощие сорта мяса, птицы и рыбы; отдавать предпочтение молоку и молочным продуктам с низким содержанием жира; ограничить употребление яичных желтков, субпродукты (печень, почки), сливок; увеличить потребление свежих фруктов, злаков, овощей.

Приведенные рекомендации считаются общими принципами диетического лечения. При наличии сопутствующей патологии с целью подбора диеты следует обратиться к своему врачу.

Повышение физической активности помогает снизить массу тела, так как работающие мышцы потребляют излишки знергии, лишние жиры, углеводы, снижается уровень холестерина в крови; улучшается гемодинамика; улучшается микроциркуляция в тканях и в самом сердце.

Рекомендуются азробные нагрузки (ходьба, плавание, велосипед) в течение 20-30 минут 4-5 раз в неделю.

Для здорового человека в результате физических нагрузок, улучшающих деятельность сердечно-сосудистой системы, число сердечных сокращений должно составлять 50-75 проц. от максимальной (для определения максимальной частоты существует формула: 220 минус возраст человека).

Физические тренировки следует проводить или во второй половине дня, или ранним вечером. Утренняя гимнастика должна быть очень легкой, не изнуряющей, так как не все системы "просыпаются одновременно". Если у вас имеются признаки болезни сердца, то об интенсивности и объеме физических тренировок лучше посоветоваться с врачом.

3. **Коррекция артериального давления** является важной задачей в профилактике ИБС. В обращении, сделанном Американской ассоциацией сердца, высокое давление назвали "молчаливым и таинственным убийцей". Кроме непосредственного повреждающего действия на сосуды, высокое давление создает нагрузку на сердце, вызывая сначала его гипертрофию, а затем увеличение размеров его полостей со снижением сократительной способности сердца.

Нормальным считают давление - 140 и 90 мм рт. ст. При повышении давления выше зтих цифр для выработки дальнейшей тактики обязательно надо обратиться к врачу.

4. Общепринятыми мерами в коррекции гипертонии кроме указанных выше факторов является **ограничение поваренной соли (до 5 г/сут) и алкоголя.** При отсутствии зффекта от проводимых профилактических мероприятий или заведомо высоких цифрах артериального давления (выше 160 и 100 мм рт. ст.) вам будет предложена медикаментозная коррекция гипертонии.

5. В заключение необходимо напомнить еще об одном факторе риска, который хоть и относится к группе прочих, но является очень важным - **психосоциальный фактор.**

Социальные и профессиональные стрессы несомненно являются причиной повышения давления, увеличения интенсивности курения, переедания или даже могут привести к острому спазму или тромбозу сосудов. Необходимо избегать волнений, раздражений, щадить и беречь свою нервную систему и окружающих.

Е. МОРОЗОВА,
врач-кардиолог.

Тимура и продемонстр... перед камерой. Пленку отвезли в Москву.

Хозяин увидел: череп бога войны глядел на людей...

В ночь на 22 июня началась война.

Шел третий день после вскрытия гробницы Тимура.

Я. Чадаев был управляющим делами Совнаркома. Хозяин поручил ему вести краткие записи всех заседаний Правительства и Политбюро, проходивших в его кабинете.

Как упомянет несколько раз Чадаев в своих воспоминаниях, он "был единственным, кому Сталин разрешил записывать". Поэтому его рукопись о драматическом начале войны, написанная уже после смерти Хозяина, представляет огромный интерес.

После кончины самого Чадаева рукопись оказалась в секретном фонде Архива Октябрьской революции. Там, уже в период перестройки, мне удалось прочесть эти неопубликованные воспоминания, названные автором "В грозное время".

В первые дни войны, согласно стойкой легенде, Сталин, потрясенный гитлеровским нападением, совершенно растерялся, впал в прострацию, а затем попросту уехал из Кремля на Ближнюю дачу, где продолжал пребывать в совершенном бездействии. Я знал его биографию (уроки, полученные в гражданской войне, когда большевики, потерявшие три четверти территории, смогли победить), и все это показалось мне очень странным.

Но, прочтя чадаевские воспоминания, я смог понять поведение Сталина...

Чадаев: "На рассвете у Сталина были собраны члены Политбюро плюс Тимошенко и Жуков. Докладывал Тимошенко: "Нападение немцев следует считать свершившимся фактом, противник разбомбил основные аэродромы, порты, крупные железнодорожные узлы связи..." Затем Сталин на-

передать Сталину, ... перезахоронены. Такой приказ последо-вал из Москвы Ташкенту. На следующий день после перезахоронения начались первые удачи на Сталинградском фронте. Перед захоронением мощи якобы возили по фронтам...

ведь потом не простит, запомнит, разделается с ними. И Хозяин тоже играет в оптимизм, но он, конечно, уже понял - произошла катастрофа. У Гитлера все преимущества напавшего первым. Но каковы размеры катастрофы?

Чадаев: "Я мельком видел Сталина в коридоре... Вид у него был усталый, утомленный. Его рябое лицо осунулось. В первой половине дня Политбюро утвердило обращение к советскому народу. В 12 часов его зачитал Молотов".

Он выставил Молотова вперед: он подписывал пакт - пускай и расхлебывает. А пока они вместе составляют обращение к народу - два партийных журналиста, когда-то редактировавших "Правду".

Молотов: "Сталин не хотел выступать первым, хотел понять картину, тон и какой нужен подход".

В полдень страна услышала обращение правительства. Во многих городах его уже слушали под грохот рвавшихся бомб. Молотов был явно растерян - говорил трудно, чуть заикался и закончил свою речь написанными Сталиным словами: "Наше дело правое, враг будет разбит, победа будет за нами".

Всю войну, бессчетное количество раз будет повторяться, вводиться в сознание эта фраза. Сталин сделает ее заклинанием.

Чадаев: "В 2 часа меня вызвали в кабинет Молотова, туда пришел и Сталин. Он сказал: "Ну и волновался же ты, но речь прошла хорошо".

Чадаев: "Вечером Сталин был настроен мрачно, говорил гневно: "Павлов (командующий Западным фронтом, принявшим на себя первый удар

дромов добралась немецкая авиация?

Любимая маска спокойствия сброшена. Теперь он подлинный - никакой прострации, бессилия. Его постоянное состояние - ярость. Он ненавидит всех за свою вину".

Чадаев: "Хотя наши войска мужественно стремятся выполнить директивы о контрнаступлении, - докладывает Тимошенко, - однако ожидаемых результатов пока не достигли".

Сталин, выслушав Тимошенко, пришел в бешенство. Он винил во всем командование Западного фронта... Потом обрушился с упреками на Ватутина и Тимошенко.

Он, конечно, понимал: даже если немцы займут всю европейскую Россию, останутся бескрайние просторы Сибири, богатейший Урал. Можно воевать и там.

Чадаев: "Были приглашены ожидавшие в приемной секретарь МГК Г. Попов и секретари райкомов. Сталин провел трубкой по усам и сказал: "В ЦК поступают многочисленные просьбы от советских людей создать народное ополчение... Идя навстречу москвичам, мы создадим несколько добровольческих дивизий из ополченцев".

В его мозгу уже сформировалась кровавая мысль восточного полководца: приберечь резервы, сохранить свежие, формировавшиеся в те дни в Сибири новые дивизии. Там - страна охотников, там много молодежи. А пока затыкать дыры на фронте человеческим мясом народного ополчения - городской интеллигенцией, очкариками, с трудом умевшими стрелять, молодыми мальчиками из вузов - и потрепанными, истекающими кровью отходящими частями.

бледным и расстроенным".

ЧЕРНАЯ СТОЛИЦА

Чадаев: "24 июня в 3 часа ночи была объявлена воздушная тревога. Командующий зоной ПВО сообщил, что на Москву идет группа самолетов, заревели сирены, население укрылось в бомбоубежищах, зенитная артиллерия открыла огонь..."

И сбитые самолеты, чертя горящий след, падали на землю.

"Но уже вскоре все разъяснилось. Командующий ПВО позвонил: "Наши тут немного подналупали, оказалось, мы стреляли по своим возвращавшимся с бомбардировки самолетам".

Как всегда, он привычно пытается заниматься всем.

Чадаев: "К примеру, он занимался выбором конструкций снайперской и автоматической винтовки, какого типа пригнать к ней штык - трехгранный или ножевой... Когда я приходил к Сталину, у него, как правило, были Молотов, Берия, Маленков... Вопросов никогда не задают. Сидят, слушают".

Чадаев: "Утром 27 июня члены Политбюро, как обычно, собрались у Сталина. После окончания заседания... я вышел из кабинета и увидел в окно, как Сталин, Молотов и Берия садились в машину. Чуть помедлив, Поскребышев сказал: "Видно, уже немцы взяли Минск". Вскоре позвонил правительственный телефон, и Поскребышев пояснил, что звонил Власик - начальник охраны Сталина - и сообщил, что Хозяин, а также Маленков, Молотов и Берия находятся в наркомате обороны. Потом мне рассказал Ватутин, что их появление... было встречено с большим недоумением. Работники наркомата, увидев Сталина, останавливались в на...

...ленении, не в
...наяву ли они
...помнили не-
...шийся по
...вший их
...)... Войдя в
...о, Сталин тут
...они прибыли
...на месте с
...бщениями с
...аботки до-

больше его не боялись. Зн... чит, наступал конец.

Молотов тоже описал э... посещение: "Я со Сталин... ездил в наркомат оборон... Сталин довольно грубо р... говаривал с Тимошенко и Ж... ковым, хотя он редко выход... из себя. Потом мы поехали... дачу, где он сказал: "Прос... ли". Это относилось ко в... нам!"

Было много легенд ... этом исчезновении Сталина ... Кремля в эти страшные п... вые дни войны. Но вот расс... Чадаева - очевидца:

"Вечером я вновь заше... бумагами к Поскребышеву... вновь... Сталин не появился... меня скопилось много бум... и поскольку первым замес... телем был Вознесенский, я ... просил его подписать. Воз... сенский позвонил Молото... потом долго слушал его и, ... ложив трубку, сказал:

- Молотов просит обо... дать один день и просит ч... нов Политбюро собраться... него через два часа. Так - ... пусть эти документы побу... у вас..."

Сталин приезжал в Крем... с дачи обычно к двум час... дня. Работа продолжалась ... 3-4 часов ночи. Этого р... рядка придерживались в... ны Политбюро, военач... и наркомы.

Чадаев: "И во... приехал... Бли... окружение ... встревожено, если не ... больше. Мы все всегда ... проходило немного вр... чтобы тот или иной ра... не был к нему приглаш... теперь телефоны молчат, ... стно только одно: он на Б... ней даче, но никто не р... ся поехать к нему. В ... его уединения у Молото... брались члены Политбю... стали решать, как быть? По ... общению обслуживающ... персонала дачи, Сталин был ж... здоров. Но отключился от вс... никого не принимает, не п... ходит к телефонным аппарат... Члены Политбюро единоду... но решили: ехать всем".

Чадаев описывает прои... шедшее со слов Булганина:

"Всех нас поразил тог... вид Сталина. Он выглядел и...

Чтобы в течение дня вы могли поддерживать себя в бодром состоянии, следует придерживаться нескольких не очень сложных правил. Приведем некоторые из них.

Бодрость с утра до вечера

● Рекомендуем начать день со стакана сока, который не сложно сделать в домашних условиях. Сок половины лимона, разведенный в чашке кипятка, поможет проснуться тебе и твоему телу. Кроме того, это хорошее средство внутренней очистки организма, особенно печени.

● В первой половине дня следует есть богатую белками пищу — она стимулирует деятельность мозга. Обратите внимание на следующее меню. Яичница и кусок рыбы — на завтрак. Зеленый салат, кусок курицы и тушеные овощи — на обед. Картофель в мундире, рис или макароны — на ужин: это поможет вам расслабиться и приготовиться к глубокому сну.

● Не помешает вам и зарядка. Полчаса физических упражнений каждый день помогут чувствовать себя бодрее, веселее. Старайтесь хотя бы часть пути на работу пройти пешком.

● Не следует пропускать приема пищи. Если думаете, что, не пообедав, вы быстрее похудеете, — это ошибка. Уменьшение калорий тут же скажется на общем состоянии организма. К тому же в таких случаях трудно удержаться от того, чтобы вечером не наверстать упущенное.

● Не нужно есть стоя, впопыхах. Еда пойдет впрок, если только она хорошо усвоится и переварится.

● Ешьте разнообразную пищу, содержащую белки, жиры и углеводы. Потребление жиров следует сократить, но не отказываться от них: в такой пище также есть необходимые организму витамины и кислоты.

● Старайтесь больше пить воды, овощных и фруктовых соков. Кофе и чай полезны в разумных количествах. Слишком много кофе или чая дают энергию лишь на время, после чего чувствуешь себя выжатой как лимон.

Лейла УМУРЗАКОВА

Витамины здоровья

Сегодня, когда лето только началось, а до огородного и садового изобилия пока далеко, организму требуется витаминная поддержка. Зимний и весенний периоды основательно его истощили. Авитаминоз!

А между тем волосам необходимы витамины А, В2, В6, F и Н.

Глазам — А и В2.

Зубам — Е и D, а ногтям — А, D и С.

На кожу и весь организм благотворно действуют витамины А, В, В12, Е и F.

Приводим перечень продуктов, богатых необходимыми витаминами.

А: печень, яйца, рыба, творог, молоко, зеленый салат, морковь, помидоры, зелень петрушки.

В: печень, молоко, яйца, дрожжи, ростки пшеницы, горох, фасоль.

В2: молоко, творог, яйца, овсяные хлопья, соевое масло, свинина.

В6: печень, почки, мозги, овсяные хлопья, бананы, изюм.

В12: печень, почки, яичный желток.

С: цитрусовые, редька, овощи, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, лук порей.

D: печень, рыба, яичный желток, мясо, овсяные хлопья, растительное масло.

Е: молоко, салат, ростки пшеницы, масло соевое и подсолнечное.

F: оливковое масло, сушеные фрукты.

Н: печень, грибы, овсяные хлопья, орехи, шоколад, молоко.

Даже при нынешнем безденежье нетрудно подобрать такое меню, которое будет и по карману, и полезно для здоровья.

● ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН

С древнейших времен символом непобедимости, мужества и добродетели считался алмаз. Не наш "Алтыналмас", о котором в Казахстане в последнее время все только и говорят, а истинный. Его могут носить все 12 знаков Зодиака. Обручальные кольца с бриллиантом — гарантия долговечности брачного союза, а вот на руке преступника этот камень действует против него. Он никогда не принесет пользы тому, кто купил его сам.

Камни добра и зла...

СЧИТАЕТСЯ, что алмаза боится даже дьявол. Но "чистота" этого камня весьма коварна: его история, насчитывающая более трех тысячелетий, пестрит убийствами, злодействами, исчезновениями целых династий.

Впервые алмазы начали добывать в Индии в VI веке. В Европу этот камень пришел в эпоху Возрождения. До XIV века его под страхом смерти запрещалось иметь простолюдинам, ослушникам грозила смертная казнь. После того, как голландский дворянин Людвиг ван Берке открыл способ огранки и полировки алмаза, сделав из него бриллиант, за камнем прочно закрепилась слава самой твердой валюты. До сих пор лучшими мастерами считаются огранщики из Атверпена.

Самые редкие — желтые и красные алмазы, самые ценные — голубые и розовые. Им чуть-чуть уступают южноафриканские алмазы "чистой воды".

Российские алмазы были открыты в начале XIX века на Урале. Затем было обнаружено большое месторождение в Якутии, и бывший СССР вышел среди производителей алмазов на четвертое место в мире. Казахстан, который, как известно, считается богатой природной "кладовой", не мог остаться в стороне. В нашей республике (сначала в Кокшетауской области, а затем в южных регионах) тоже были обнаружены эти чудо-камни. Но пока их залежи имеют лишь промышленное значение. Для ювелиров они не годятся.

Самые крупные и ценные алмазы имеют свою длинную, полную загадок и приключений историю и свои собственные имена. Вот некоторые из них: "Санси", "Вековая звезда Африки", "Шах", "Орлов", "Гора света" и даже "Глаз идола".

...счастья и несчастья

Определенные камни являются особенно счастливыми талисманами в один из месяцев года. В апреле это — сапфир, яшма, в мае и июне — агат и изумруд.

Украденные камни проявляют все свои отрицательные свойства и "прячут" положительные. Купленные становятся талисманами только через много лет. Самую большую пользу человеку приносят камни, которые были ему подарены или переданы по наследству.

Самой несчастливой драгоценностью считается жемчуг. Жемчужины — это слезы ангелов, оплакивающих грехи человечества. Жемчуг приносит своему владельцу утрату надежд и иллюзий. Этот камень умирает и тускнеет от человеческого пота. Однако у него есть одно положительное качество: изменяя свой цвет, жемчуг способен благотворно влиять на здоровье человека.

МК

ЫЕ И ОЧЕНЬ ЦЕННЫЕ

...вартиры. Не дополнительная кладовка, ...ь, а место отдыха, где хорошо посидеть ...ежим воздухом, почитать или попить ...высаженные на балконе зелень и цветы.

...ея на балконе

...шистый, ипо... ...обея, хмель.

Для северной ориентации. Однолетние и оранжерейные растения: барвинок, бегония клубневая, незабудка, примула, тагетес, табак. Горшечные: аспидистра, бегония клубневая, зебрина, лавровишня, традесканция, циссус. Многолетние цветочные растения, зимующие в кадках и ящиках, но требующие укрытия: нарциссы, тюльпаны, хризантемы, ирисы, лилии, примулы грунтовые.

Если балкон небольшой, лучше оставить на нем только цветы. Они могут быть в неширокиx ящиках, корзинах, кашпо, подвешанных к стене.

Весной раньше всех расцветают примулы, маргаритки, анютины глазки — это первые балконные цветы. К середине лета они отцветут, но появятся другие: настурции и петунии, бегонии, тагетес, резеда и маттиола — цветы с виду невзрачные, но душистые. Осенью, до самых заморозков, свежи и хороши астры.

Если вы хотите, чтобы на балконе всегда были цветущие растения, как только одни отцветут, сажайте новые.

Радиация в вашей квартире

• Радиоактивные вещества могут накапливаться вместе с пылью в частном или дачном доме, в наших квартирах. Это создает повышенное облучение человека. Поэтому необходимо у входа в жилье положить влажный коврик, протирать мебель влажной тряпкой, подметать лучше мокрым веником, чаще мыть окна, подоконники, батареи, полы. Раз в месяц желательно проводить влажную уборку с мыльным раствором. Если дом отапливается печью, золу перед выгребанием необходимо смочить.

• Так как дождь, выпадающий в наше время, всегда содержит техногенную пыль, окиси серы, азота, а иногда и радионуклиды, желательно в сырую погоду постоянно пользоваться закрытой обувью, плащами и зонтиками. Ни в коем случае не рекомендуется детям босиком бегать по лужам.

• В последнее время часто небольшой телевизор устанавливается в кухне. Конечно, хозяйке удобно, но не забывайте, что цветной телевизор должен находиться не ближе 2—2,5 метра от человека. Размеры же наших стандартных кухонь редко позволяют выдерживать такое расстояние. Помните, что и время просмотра не должно превышать 2—3 часов в день, а для детей 30—40 минут для дошкольников и 1,5—2 часа — для школьников.

...стихийная борьба за выживание. Но затем определились свои поставщики из Москвы, Кыргызстана, Узбекистана, Новосибирска. Многие, правда, отсеялись, так как оказалось, что заниматься книгоизданием не очень-то просто. Раньше мало кто задумывался, что изготовить книгу — это сложнейший издательский процесс, и он требует больших материальных и финансовых затрат. Лично я не считаю, что книга должна стоить дешево и быть доступна всем.

ВРЕМЕНА И НРАВЫ

— Тем не менее нас считали самой читающей страной, и это было действительно так. Мы поглощали книги в скверах, автобусах, метро, всюду...

— А что видим сейчас? Сегодня встретить читающего человека в общественном транспорте — большая редкость. Но так же не бывает: вся страна зачитывалась взахлеб многие годы и вдруг перестала!

Мы пришли к выводу, что работать следует с новой литературой. Пусть она дорогая, но она находит настоящего ценителя. Вот мы сейчас сотрудничаем с молодым книгоиздателем Сериком Токтаболатовым. Он специализируется на экономической литературе. Я считаю, что это гражданский подвиг с его стороны, ибо он не стал увлекаться модными изданиями, однодневным чтивом. Хоть мы и считались самыми читающими людьми, но в экономическом образовании оставались профанами. За последние два года мы обратили внимание, что люди стали интересоваться именно экономической литературой. Ее приобретают не только те, кто хотел бы ...ственно. Поэтому многие, естественно, обращаются к фантастике. К тому же она развивает воображение, логическое мышление. Вообще, бесполезных книг нет, и общество сейчас не может себя представить без этого великого достижения человеческого разума — письменности.

Очень популярна, надо отметить, мемуарная литература. Вот мы были с вами свидетелями убийства Листьева. Как бы вы оценили это событие? А москвич Виктор Куликов по горячим следам в издательстве "Прометей" города Твери издал эссе "Криминальная повесть" о смерти тележурналиста. В своем слове к читателям автор пишет, что еще года два тому назад вместе с Владиславом Листьевым в кругу друзей они "проигрывали" вариант покушения на известную в стране личность, говорили, кому бы это было "выгодно обидеть" наше общество, и не исключалось, что этим человеком мог бы стать именно Листьев. Тогда-то Куликов и начал писать книгу, но назвал рукопись "Покушение". Обратите внимание, что в печать она была сдана через полмесяца после убийства. У нас издание появилось в начале марта.

— Он что, провидец?

— Не берусь судить, но жизнь оказалась жестче. Автор через свое видение показал тех людей, которые могли бы сделать такую подлость, как они шли к этому, причем нисколько не приукрашивая героя. Правда, книга эта получила неоднозначную оценку. Надо полагать, что появятся еще и другие издания, тем не менее это наша жизнь и история.

Беседу вел
Анатолий ЖУКОВ

...нко.

Адрес редакции: Алматы, 480036, а/я "АиФ-Казахстан". Тел. (3272) 217 662. Факс (3272) 219 529.

Номер сверстан в компьютерном центре НПП "Ника Сервис".

Газета отпечатана в издательстве "Жана арка" МГП "Петит" 473000 г. Акмола, ул. Мира, 25.

Дизайн: А. Светлов, И. Логвин.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РК рег. № 1536

Редакция, публикуя статьи, может не разделять мнения авторов. За достоверность публикуемых сведений несет ответственность автор материала. За достоверность рекламы отвечает рекламодатель.

Из статьи журнала "Медработник"

Выписка из статьи онкологического института г.Иркутска
профессор САВИЦКИЙ

Больная находилась на лечении в этом институте по июнь 1952 года. В диагнозе (рак матки) в стадии распада тканей.
Была выписана как неизлечима.Прошло продолжительное время,больной было произведено медицинское обследование,оказалось,что больная здорова и прибыла в весе 22 кг.Медицина заинтересовалась таким положением.Оказалось,что дома больная принимала для лечения своей болезни следующее:

1500 гр. измельченного на мясорубке аллоя 3-х или 5-ти летнего возраста,аллой до среза 5 дней не поливают.

2500 гр.майского меда.

300 гр.красного виноградного вина 16-18 градусов (кагор).

Всё выше перечисленное поместить в стеклянную посуду,желательно темного стекла,перемешать и поместить в темном прохладном месте на 5 дней. Первые пять дней и последующие - принимать 3 раза в день за час до еды по одной столовой ложке,минимальный срок 2-3 недели, желательно полтора-два месяца.

Эта смесь,в этой же дозировке рекомендуется для лечения: Туберкулеза легких,язвы желудка и прочих внутренних органов воспаленного процесса и язвенного характера.

Аллое - 1/4 часть - 375 гр.Мед - 1/4 часть - 625 гр.,вино 1/4 часть - 316 гр.

Особенность смеси является в том,что с первых дней у больной появляется небывалый аппетит.

Новый способ лечения,предлагаемый мною,является одновременно и лечебно-профилактическим способом.Излечивается быстро ангина, грипп в течение 2-3 дней.

Лечение застарелых хронических болезней.Этим способом можно излечить многие болезни,как головные,зубные,радикулит,экзема,гипертония.

58 3/ VII 88

ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Диагноз : Пояснично-крестцовый радикулит

Рекомендовано :

1. Спать на жесткой постели .
2. Не рекомендуется поднимать тяжелый груз рывком.
3. Необходимо сохранять правильную осанку : сидеть прямо не сутулясь .
4. Избегать переохлаждений .
5. Лечебная гимнастика применяется после исчезновения острых проявлений заболевания, в период стихания болей и в хронических стадиях заболевания .

Специальные упражнения чередовать с упражнениями на расслабление.

Упражнения выполняются с такой амплитудой, чтобы они не вызывали усиления болей .

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Расслабление мышц больной ноги .

2. Поднимание ноги , согнутой в коленном суставе .
Повторить 5-6 раз .

3. Разгибание в голеностопном суставе / тянуть носок ноги "на себя" , ноги полусогнуты в коленных суставах /.
Повторить 8-10 раз .

4. Поднимание вверх прямой ноги , стоя в произвольной положен
Повторить 5-6 раз .

5. Лежа на животе , опираясь на носки , выпрямление ног , напрягая ягодицы . Повторить 8-10 раз .

6. Лежа на животе , поочередное поднимание прямых ног .
Повторить 6-8 раз .

7. Лежа на спине , расслабление мышц ног и рук.

20/ps 88 и 95

КУСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДОМ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

18.03 205/8

ПАМЯТКА

начинающему заниматься оздоровительным бегом

Бег- как средство укрепления здоровья завоевал большую популярност

Систематические занятия бегом укрепляют мускулатуру, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, повышают обмен веществ в организме, благотворно влияют на функции нервной системы.

Заниматься бегом можно в любое время (за 30-40 минут до или через 2 часа после еды) ежедневно или не реже 2-3 раз в неделю.

При занятиях бегом следует соблюдать ряд методических правил:

1. Приступая к занятиям бегом, посоветуйтесь с врачом.

2. Подберите свободную, не стесняющую движений и соответствующую погоде одежду, легкую обувь на мягкой, толстой подошве.

3. Перед бегом выполните несколько гимнастических упражнений-эт подготовит организм к нагрузке.

4. Продолжительность бега для начинающих мужчин - 3-5 минут, ж щин- 2 минуты, с последующим увеличением продолжительности бега у мужчин на 30-60 сек., у женщин на 30 сек., за занятие. При регул ных занятиях время бега следует довести до 60 минут у мужчин, у жен щин до 30 мин. Темп бега 60-100 м в минуту, вначале - медленный равный ходьбе. Занимающимся оздоровительным бегом следует следить за пульсом - максимальная частота его не должна превышать 120-130 ударов в минуту, и через 5-10 минут после бега пульс должен восста виться до исходных величин в покое.

5. Во время бега следите за осанкой, туловище сохраняйте в ве кальном положении и старайтесь смотреть на 10-15 метров вперед. М плечевого пояса и рук расслаблены и чуть согнуты в локтях. Нога ст виться на пятку с перекатом на носок и на всю ступню сразу.
Длина шага от 30 до 80 см. или 1-3 ступни.
Дыхание во время бега в основном через нос.

№59 31 VII 88

ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Диагноз: Ожирение

Рекомендовано :

I. Ограничение питания. Диета , богатая овощами, фруктами . Раз в неделю разгрузочный день .

2. Активный режим и тренировка физическими упражнениями .

3. До завтрака утренняя гимнастика с последующей водной процедурой (душ , купание) .

4. Ежедневная прогулка продолжительностью I- I,5 часа .

5. Полезные пешеходные экскурсии .

6. Лечебная физкультура .

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

I. Ходьба 3-5 мин.

2. Высокое сгибание бедер I2 раз .

3. Маховые движения рук и ног в стороны I2 раз .

4. Выпады в стороны с разведением рук 8-I0 раз .

5. Дыхательное упражнение 3-4 раза .

6. Подскоки 8-I0 раз

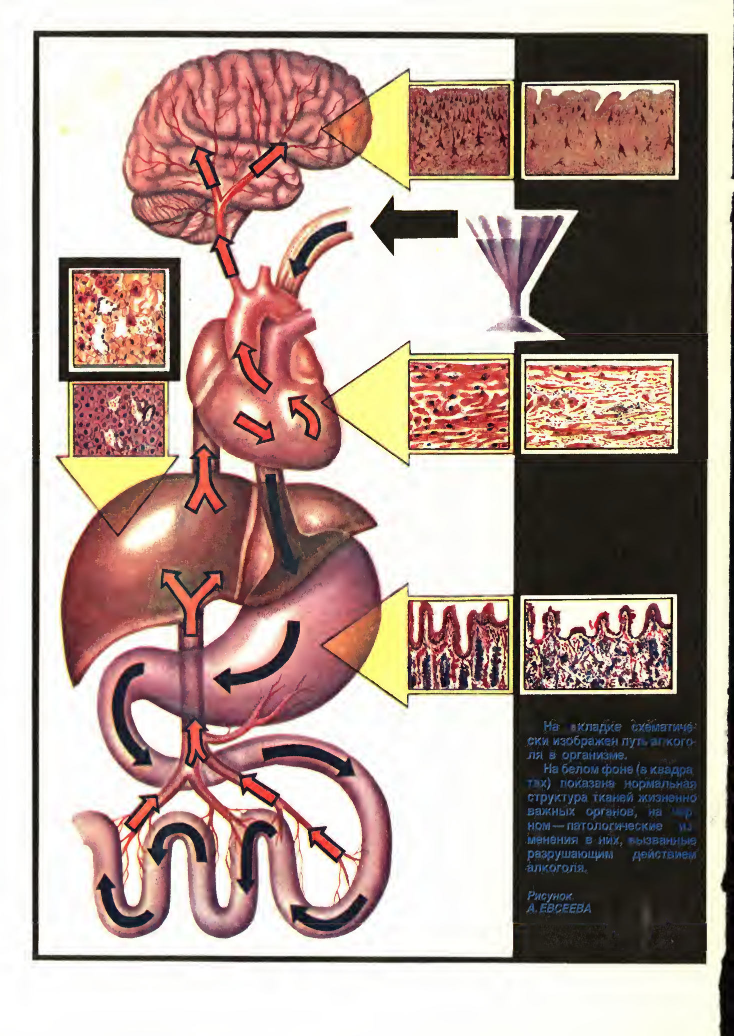
7. Расслабление и дыхательное упражнение 3-4 раза

8. Сидя на стуле, поочередное поднимание прямых ног 8- I0 раз .

9. Лежа на спине , "Велосипед" дважды по 30 сек.

I0. Дыхательные упражнения 3-4 раза .

II. Ходьба 3-5 мин.



На вкладке схематически изображен путь алкоголя в организме.

На белом фоне (в квадратах) показана нормальная структура тканей жизненно важных органов, на черном — патологические изменения в них, вызванные разрушающим действием алкоголя.

*Рисунок
А. ЕВСЕЕВА*

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

В лесной зоне северной и средней части европейской территории СССР, в Западной и Восточной Сибири есть близкий родственник кипариса — можжевельник обыкновенный. Как и кипарис, это вечнозеленое растение имеет пирамидальную крону. Кустарник обычно достигает в высоту 1—3 метров, а дерево — до 8 метров.

Веточки можжевельника покрыты хвоей, которая собрана в мутовки, по три хвоинки в каждой. Есть женские и мужские экземпляры растения. Весной на женских экземплярах появляются небольшие шишечки, развитие которых отличается от развития шишек других хвойных пород. Чешуи шишек можжевельника не становятся жесткими, а наливаются соком и разрастаются, образуя подобие ягоды.

Плоды можжевельника созревают очень медленно. Только на второй год зеленые шарики превращаются в буровато- или фиолетово-черные блестящие ягоды 6—9 миллиметров в диаметре. Ароматная зеленовато-бурая мякоть плодов содержит три твердых семени. На верхушке шарообразной ягоды заметен трехлучевой шов. Ягоды можжевельника съедобны, они имеют сладко-пряный вкус, так как содержат довольно большое количество сахара (13—40 процентов) и значительное количество эфирного масла.

Эфирное масло содержится не только в плодах, но и в древесине и хвое можжевельника. Оно способно убивать многие виды бактерий. Еще в начале нашего столетия его использовали для стерилизации кетгута — шовного материала, применяемого в хирургической практике. В народе ветви можжевельника и поныне считаются лучшим средством для запаривания (дезинфекции) бочек, предназначенных под соления.

Велико значение можжевельниковых насаждений для очистки воздуха городов и поселков. Подсчитано, что 1 гектар лиственного леса выделяет летом 2 килограмма губительных для микроорганизмов летучих веществ — фитонцидов, 1 гектар хвойного — 5 килограммов, а 1 гектар можжевельникового леса — 30 килограммов.



Рисунок В. ЮДИНА

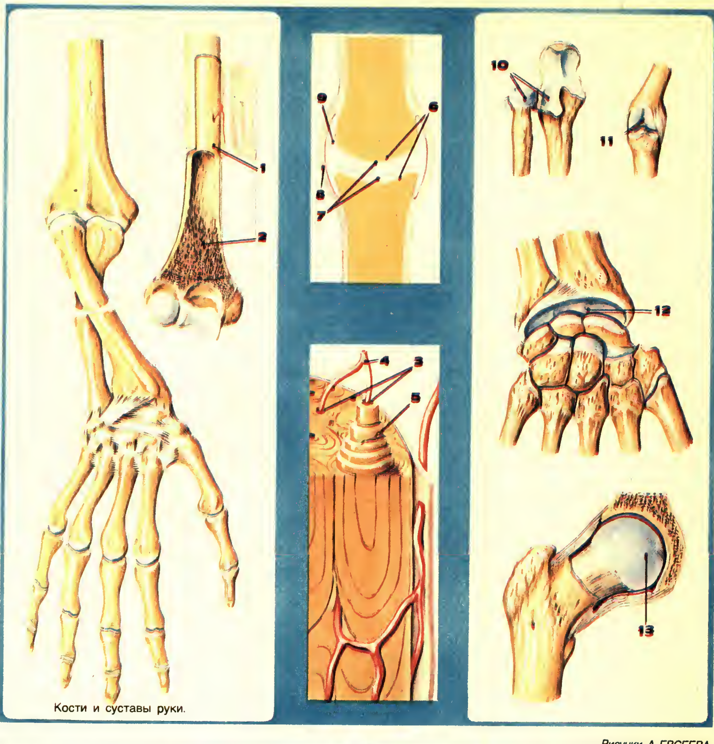
Ягоды можжевельника издавна применялись в медицине многих народов. Но далеко не сразу четко определились их целебные свойства. Врачи древности применяли их как ветрогонное, мочегонное, вяжущее средство. В начале XVIII века ягоды стали использовать для приготовления можжевеловой воды, применявшейся для лечения подагры. Ягоды можжевельника вошли в первую отечественную фармакопею, изданную на латинском языке в 1765 году.

ШИШКОЯГОДЫ СОБИРАЮТ ОСЕНЬЮ. ПОДСТЕЛИВ ПОД КУСТЫ РОГОЖУ, СЛЕДУЕТ ОТРЯХИВАТЬ ПЛОДЫ С ВЕТОК РУКАМИ. ЗРЕЛЫЕ ЯГОДЫ ПРИ ЭТОМ ОПАДАЮТ, А ЗЕЛЕНЫЕ, КОТОРЫЕ НАЧАЛИ СВОЕ РАЗВИТИЕ ВЕСНОЙ ТЕКУЩЕГО ГОДА, ОСТАЮТСЯ НА ВЕТВЯХ. СОБРАННЫЕ ЯГОДЫ ПЕРЕБИРАЮТ, ОЧИЩАЮТ ОТ ХВОИ, ВЕТОЧЕК И СУШАТ НА ВОЗДУХЕ, НА ЧЕРДАКАХ ИЛИ В ДРУГИХ ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.

НАСТОЙ ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА НАЗНАЧАЮТ КАК МОЧЕГОННОЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПРИ ОТЕКАХ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ. ОДНАКО ОН ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ НЕФРИТАХ И НЕФРОЗОНЕФРИТАХ. ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭТОГО НАСТОЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ПОЧЕЧНОЙ ПАРЕНХИМЫ.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ ОДНУ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ ВЫСУШЕННЫХ ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ЗАЛИВАЮТ СТАКАНОМ КИПЯТКА И НАСТАИВАЮТ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ЧАСОВ. ПРОФИЛЬТРОВАННЫЙ НАСТОЙ ПРИНИМАЮТ ПО 1 СТОЛОВОЙ ЛОЖКЕ 3—4 РАЗА В ДЕНЬ.

В. М. САЛО,
кандидат
фармацевтических наук



Кости и суставы руки.

Рисунки А. ЕВСЕЕВА

Костные пластинки располагаются не хаотично, а по направлению внутренних сил сжатия и растяжения, возникающих под действием нагрузки.

Кости являются депо минеральных веществ организма: в них содержится до 99 процентов всего кальция, 87 процентов фосфора, 50 процентов магния. В костях можно обнаружить медь, стронций, бериллий, алюминий — всего до 30 микроэлементов.

В организме человека насчитывается более 230 суставов. Толщина хряща, покрывающего суставные поверхности, в зависимости от строения суставов колеблется от 0,2 до 6 миллиметров.

В суставной капсуле содержится от одного до трех миллилитров синовиальной жидкости. Состав ее не всегда одинаков. Установлено, что с увеличением скорости движения в суставе вязкость этой жидкости снижается, благодаря чему уменьшается трение между суставными поверхностями.